فەلسەفەی

یـــــۆگـــــا

نووسینی: جزا علی عزیز (یۆگی کریا)

سلێمانی (٢٠٠٨)

ناوی کتێب : فەلسەفەی یۆگا

نووسەر: جزا علی (یۆگی کریـا)

تیراژ: ٥٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن /٢٤٨٤-٢٠٠٨

بەرگ : سۆما بۆ چاپی هونەری

چاپخانە: کەمال

چاپی یەکەم : ٢٠٠٨

تەنها یەك زمان هەیە، ئەویش زمانی دڵە

تەنها یەك نەتەوە هەیە، ئەویش مرۆڤایەتییە

تەنها یەك ئایین هەیە، ئەویش ئایینی خۆشەویستییە

تەنها یەك خواوەند هەیە، ئەویش هەمیشە ئامادەیە

ساتیا سای بابا

پێشکەشە

- بەڕۆحی پاکی دایکم و هەموو ئەو کەسانەی وەکو ئەو بەوەفاو هەمیشە لێو بەخەندەن .
- بەڕۆحی پاکی گۆڕۆی بەرزو بەڕێزم

(ماهش مەهاریشی یۆگی) کە خاوەنی گەلێك قوربانی گەورەیە لە پێناوی گەیاندنی راستییەکاندا...

- بەهاوسەرەکەم چونکە سونبولی فیداکاری قوربانیدانە بۆ من
- بەهەموو قوتابییە بەڕێزەکانم لەهەرکوێ هەن
- بەهەموو ئەو کەسانەی کە هەمیشە خۆیان بەکەم دەزانن و بەرامبەرەکەیان بە گەورەتر.
- بەهەموو ئەوانەی کە لە پێناوی یۆگادا تووشی ئازارو نارەحەتی زۆر هاتوون و کۆڵیان نەداوە.
- بە هەموو کەسێك کە بەدوای راستیدا دەگەڕێ و دەخوازێت بیدۆزێتەوە .

سوپاسی بێپایانم بۆ بەڕێزان

ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانی ئەرکی لە چاپدانی ئەم کتێبەیان گرتە ئەستۆ.

کاك سەرکەوت سەرۆکی یانەی سلێمانی.

کاك شێخ کاك نصرالدین سەرۆکی یەکێتی سوار چاکیی کوردستان.

کاك کامەران بەرپرسی کارگێریی یانەی سلێمانی.

کاك شێخ ئاوات لە زانکۆی سلێمانی.

هەردوو قوتابی خۆشەویستم کاك محەمەد عەدنان عوسمانی نوسەرو شاعیر و کاك کاروان جودی شاعیر، زۆر ماندوبوون لەگەڵمدا...

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پێشەکی

خوێنەری بەڕێز ئەم کتێبەی لە بەردەستی بەرێزتانایە ئەزموونی پتر لە ٢٥ ساڵی تەمەنمە ، زۆر دڵنیام لەوەی بەهەڵەدا نەچووم لە زانستێکی وەها فراواندا بەسەرم بردووە ، لەکاتێکدا باش دەزانم یەکەم شت کەمرۆڤ لە پاش مردنی پرسیاری لێدەکرێت ئەوەیە کە تەمەنی لە چیدا بەسەر بردوە؟

یۆگا ئەو زانستەیە لە دنیاو لە ژیانەکانی پاش مەرگیش کەڵك و بایەخی هەیە و شیاوە هەموو تەمەنی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت ، چونکە پەیوەستە بە خودی خۆت و ژیانەکانی داهاتووی مرۆڤەوە ، یۆگا سەرفرازیت لە هەردوو دنیادا بۆ دەستەبەر دەکات ، ئەگەرهاتوو لە ئەسڵ و سەرچاوەکەی سوودت وەرگرت و تێکەڵ بەو شتانەت نەکرد کە لە داکەوتەوە دوورن ، لەبەر ئەوەی یۆگا ـ ش یەکێکە لەو زانستانەی کە دەشێت هەروەکو ئاینی پیرۆزی ئیسلام ، هەلپەرستان بەکاری بهێن وکەڵکی لێوەر بگرن بۆ مەرامە تایبەتییەکانی خۆیان .

ئەم کتێبە لە سەر داوای گەلێك لە دۆست و قووتابییەکانی خۆم هاتەبوون ، منیش بە پێویستم زانی لەو بارەیەوە خزمەتێك پێشکەش بە گەل و نیشتمانی خۆم بکەم ، پاش ئەوەی سوپاس بۆ خوا زانستی (یۆگا) بەهۆی هەوڵی بەردەوامی پێشینەکان و مامۆستایانی ئێمەوە خەریکە لە ناو کۆمەڵگای کوردەواریشدا برەو دەسەنێت و خەلکێکی زۆر بە پەرۆشەوە

رووی تێدەکەن ، مەبەستم لە نووسینی ئەم کتێبە کە لەکەم و کورِی بەدەرنییەو بەندە بە سەنگێکی فراوانەوە خۆشحاڵی وەرگرتنی پێشنیارەکانتانە ، ئەوەیە ئەم زانستە پیرۆزە کە زانیستی خود ناسیی و خودا ناسییەو بەرنامەی عاریفان و پیاوچاکانە لە هەموو سەدەکاندا، بە هەڵە لێی تێنەگەن و نەکەونە بازنەی نەزانینەوە ، بەحوکمی ئەوەی بەندە هەوڵ و ماندوبوون و ئەزموونێکی زۆرم هەیە لەم بوارەدا . خوازیارم بیرمەندان و وەرزش دۆستانی کوردیش بەباشی لە (یۆگا) تێبگەن ، پاشان بە شارەزاییەکی باشەوە هەنگاوە کردارییەکانی خۆیانی بۆ هەڵگرن چونکە ئەو کاتە کارەکە لە جێگەی خۆیدا دەبێت و ئاکامێکی باشی لێدەکەوێتەوە .

هەموو شتێك فەلسەفەو ئەسڵ و بنەرەتی خۆی هەیە ، ئەو زانیارییانەی لەم کتێبەدا هاتوون بە زمانێکی ساناو ئاسان و دوور لە وشەی قورس و گران پێشکەشم کردون ، هیوادارم ئەم ئەرکەم بەباشی بەجێهێنابێت و مایەی رەزامەندی خوای گەورەو بەرێزیشتان بێت و کارمایەکی باش بێت بۆ سرِینەوەی کارما خراپ و کاڵ و کرچەکانم .

ئەم کتێبە لایەنی فەلسەفی یۆگایە و پشتیوان بەخودا لە داهاتوودا لە چوارچێوەی کتبێکی دیکەدا کە لایەنی پراکتیکی لە خۆدەگرێت ، زانیارییەکانتان لەوبارەیەوە بە شێوەیەکی زۆر باش کامڵ دەکەن و دەتوانن بۆ هەموو تەمەنی خۆتان لە لایەنی جەستەیی و عەقڵیشدا سوودمەند بن

و بەبێ مامۆستا مەشقەکانی خۆتان تا قۆناغێکی پێشکەوتوو بە شێوەکی راست و دروست پراکتیزە بدەن ، بەندە هیچ کاتێك لە خزمەتکردنی شاگردانی (یۆگا) درێخی و کەمتەرخەمی نەکردووە و ئەوانەشی من دەناسن گەواهی و شایەت حاڵی ئەو راستییەن .

مێژووی یۆگا لە کوردستاندا دەگەڕێتەوە بۆ نزیکەی ١٠٠ ساڵێك لەمەوبەرو کەسانێکی دڵسۆزو لە خۆبردو بە ئێمەیان گەیاندووەو خۆشمان لە هەوڵدان کەمتەرخەمیمان نەکردووە، ئەگەرچی هەندێکیان تەنها ئەلف و بێی یۆگا- یان فێرکردوم ، بەلاّم من هەتا رۆژی دوایی خۆم بە قەرزار باریان دەزانم ...

یۆگی کریا

سلێمانی ٢١/ رەمەزانی ساڵی ٢٠٠٨

فەلسەفەی یوگا چییە؟

یوگا فەلسەفەیەکی رۆحییە و بەپشت بەستن بەو زانیارییە رۆحیانەی کەلەکتێبی پیرۆزی (ڤیدا) هاتووە، لەگەڵ هەندێك وەرزشی تایبەتی هاوسەنگییەکی یەکسان لە نێوان عەقڵ و رۆح و لەشی مرۆڤدا دروست دەکات و هێزە شاراوەکانیان بەگەر دەخات و زاڵیان دەکات بەسەر غەریزەکانی نەفسدا، لە گەشتێکی رۆحیداو لەچەند قۆناغێکی یەك لە دوای یەك مرۆڤ بە خودی خۆی دەناسێت ، ئەو هێزە لە رادە بەدەرو شاراوانەشی دەخاتەگەڕ کە خواوەند لە رێگەی خاڵەکانی وزەی لە شەوە بە مرۆڤی بەخشیوە ئەوانیش (چاکرا) ناسراون ، لەرێگەی کرداری بیرکردنەوەو تێرامانیشەوە کە بە (پراتیادهارا) ناودەبرێت خواوەند بە مرۆڤ دەناسێنێت و لەگەڵ ئەو هێزە گەردوونیی و بالأیەدا یەکدەگرێت و ژیانێکی نەبڕاوەی هەتاهەتایی لە جیهانە بالأکانی ئەو دیوو جیهانی ماددیدا پێدەبەخشێت ، بەم کرداری یەکگرتن و بە یەك بوونەش دە وترێت (یۆگا) یاخود (ژوان) یان یەکگرتن و بەیەکبوون .

فەلسەفەی یۆگا باوەڕی تەواوی بەیەکێتی بوون هەیە واتە (وحدە الوجود) بەشێوەیەکی راستو دروست نەك بە شێوەیەی (مایتریالیزمی دیالێکتیك) کە فەیلەسوفە مادییەکان لێکیان داوەتەوەو پێناسەیان بۆ کردووە.

فەلسەفەی یۆگای دەیسەلمێنێت مرۆڤ بوونەوەرێکی گەردوونییەو لە بەشەکانی دیکەی گەردوون جیانابێتەوە ، سەرچاوەی ئەم فەلسەفەیەش لە کتێبی پیرۆزی (ڤیدا) یاخود گیتا وەرگیراوە کە ئاینێکی هیندی کۆنەو بە زمانی سانسکریتی نوسراوەتەوە ، مێژووی ئەم ئایینەش دەگەڕێتەوە بۆ زیاتر لە پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەرکە لە هەردوو داستانی " مهابهاراتا و رامایانا"ی هیندی کۆندا رەنگدانەوەی تەواوی هەیە وێڕای کاریگەری لە سەر هەموو ئەو ئایینانەی دیکەی لە دوای ڤیدا هاتوون ئەویش بەهۆی ئەو مەعریفە رۆحیی و رەوشتە بەهادارانەی لە (ئەشتانگا) یۆگادا هاتوون کە بەیاسای (یاماو نەیاما) ناسراون و من ناویان دەنێم ئێتیکی یۆگی .

یاسای (کارما) ش واتە یاسای هۆ و ئەنجام (**قانوون السبب والنتیجة**) کە یاسایەکی کەونییەو لە دەرئەنجامەکانی کار و ئاکارەکانی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە ودواین چارەنوس و پاداشتی مرۆڤەکان بە گوێرەی کارەکانیان دیاری دەکات ، ئەم یاسایەش باکگراوەندی هەموو ئەو ئایینانەی دوای ڤیدایە بەتایبەتی ئاینی مەسیحی و ئیسلام .

ئەو کەسانەی کە ئێستا بڕوای تەواویان بە فەلسەفەی یۆگا هەیە و لە سەر ئەو ڕێچکەیە کاردەکەن و بەرنامەی خود رۆشنکردنەوە و خود پێشخستن و خود ناسیی بەگوێرەی ئەم فەلسەفەیە جێبەجێ دەکەن ، ئێستا لە جیهاندا ژمارەیان پتر لە پێنج ملیۆن کەسە .

یۆگییەکان باوەڕی تەواویان بە دروستکردنی بە هەشتێك هەیە لە سەر زەوی بۆ سەرجەم مرۆڤەکان بەبێ جیاوازی ئایینی و رەگەزیی و چینایەتی و مەزهەبی وکاریشی بۆ دەکەن ، زۆرترین لایەنگرانی ئەم فەلسەفەیە ئێستا لە جیهاندا، لە ولاّتە پێشکەوتووەکانی وەکو ئەمریکاو هۆڵەنداو سوید و هیند و چین و ژاپۆندا هەن ، بەهۆی هەوڵی زۆری (ماهش مەهاریشی یۆگی) کە مامۆستایەکی پایە بەرزی یۆگای ئەم سەردەمەیە و وەك زانایەکیش لە ساڵی ١٩٧٠ تا رۆژی کۆچکردنی لە مانگی شوباتی ٢٠٠٨ لەم بوارەدا ناسراوە ، مەهاریشی زیاتر لە ٤٠٠٠ دکتۆری پسپۆڕ کار لەسەر ئەو تیۆرە زانستییەی ئەو دەکەن کە لە (ڤیدا)ا وەریگرتووە و بەشێوەیەکی زانستیی جارێکی دیکە دایڕشتۆتەوە ، زانستی مەهاریشی تایبەتە بە (زانستی بوونایەتی) واتە(**علم الكينونة**) و (تێرامانی بالاّ) واتە (**التأمُل المُتسامي**).

ئەمڕۆ یۆگا لە جیهاندا پتر وەك وەرزشێکی بەدەنیی ناسراوە ، بەلاّم لە راستیدا بە زانستی خودناسیی (**مَعرفة الذات**) لە ناو زانستە نوێیەکاندا جێگای تەواوی خۆی هەیە . یۆگا وەك زانستی بەرگری لە شێش (**علم المناعة**) خەریکە بە تەواوەتی خۆی دەچەسپێنێت و سودێکی بێشوماریشی لە بواری چارەسەرکردنی هەموو نەخۆشییەکاندا گەیاندووە، بەتایبەتی لە چارەسەرکردنی هەموو نەخۆشییە باوەکانی ئەم سەردەمەدا، وەکو نەخۆشیی شەکرەو دڵ و هەوکردنی جومگەو بڕبڕەی پشت و فشاریی

دەروونیی و گەلێك چارەسەری دیکەش ، هاوکات وەك جێگرەوەیەکی پزیشکیش (**طب البَديل**) لە هەموو دنیادا بەکاردێت بە شێوەیەکی زۆر فراوان . لە ئاکامی ئەو لێکۆڵینەوانەی زانست لە سەر یۆگا ئەنجامی داون سەبارەت بە نهێنییەکانی عەقڵ و رۆح و لەش ، وەکو نوێترین زانستی سەردەمیش چارەسەرکردنی گەلێك نەخۆشی پێدەکرێت لە رێگەی رەنگەکانەوە بە پشت بەستن بە وێنەی ئەو تیشکە وزانەی لە چاکراکانی لەشی مرۆڤەوە دەردەچن و لە دەرەوەی لەش دەردەکەون ، ئێستا بەهۆی تەکنەلۆژیایەکی نوێ وە کە بە (کیرلیان) ناسراوە وێنە دەگیرێن و لەو رێگەوە دەتوانرێت چارەسەری گەلێك گرفتی تەندروستیی دیکەش بکرێت ، تەنانەت پێش رودانیان لە لەشی ماددی مرۆڤدا بە ماوەیەك ، دەتوانرێت وێنەی چاکراکانی مرۆڤ بگرێت و لە سەر ئەو تیشکە وزانەی کە لە وێنەکاندا دەردەکەون شیکاریی بکرێن و چارە سەریشیان بۆ دابنرێت لەوانەش گەلێك نەخۆشیی جەستەیی و دەروونیی و رۆحیی .

هەروەکو لە پێشدا ئاماژەم بۆ کرد یۆگا زانستێکی رۆحییەو گرنگی تەواو دەدات بە پێشخستنی عەقڵ و رۆح و لەشی مرۆڤ لە یەك ئاستدا ، بۆ بەرجەستەکردنی ئەم پێشخستنەش چەند یاساو مەشقێکی تایبەتیی لە بواری عەقڵ و رۆح و لە شدا پەیرەو دەکات ، لە ئاکامدا مرۆڤ ئامادە دەکات بۆ گەشتن بە حەقیقەت و خواوەند ، بەهۆی بەرجەستەکردن و

دەرخستنی هێزە لەڕادە بە دەر و شاراوە سروشتییەکانی کە خواوەند بەهەموو بەنی ئادەمێکی بەخشیون .

(یۆگا) بەگشتی دەکرێت بە حەوت بەشی سەرەکییەوە ، لە هەر بەش و قۆناغێکدا گرنگی تەواو دەدات بە بەشێك لە پێکهاتەی خودی مرۆڤ و بەتەواوەتیش ئامادەی دەکات لە هەرسێی لایەنەکەوە بۆ ژوانکردن لەگەڵ بەدیهێنەری ئەم گەردوونەدا.

بەدرێژایی مێژوو بەهەزارەها کەس لە رێگەی ئەم فەلسەفە رۆحییەوە پەروەردە کراون و بە حەقیقەت و پلەی رۆشن بوونەوە گەشتوون و مەقامی (ئلوهییەت و ربوبیەت) یان پێدراوە، کە لە هەموو ئایینەکاندا ئاماژەیان بۆ کراوەو زانراون ، چەندەها بەڵگەو ئایەت و حەدیسێکی قودیسیش هەن لەم بارەیەوە . لە هەموو کات و زەمان و سەردەمێکیشدا بەهۆی ئەم نورە خوداییەوە، کەڵە پیاوانێك هەبوون لە جیهاندا کە بانگهێشتیان بۆ ئاشتیی و برایەتی و خۆشەویستیی و یەکسانیی نێوان هەموو مرۆڤەکان وسەرجەم کۆمەڵگای مرۆڤایەتی کردووە و چەندەها خزمەتی مرۆڤانەو نەبڕاوەشیان پێشکەش کردووە، ژمارەی ئەو کەسانەش گەلێك زۆرن و لە کتێبێکی وەهادا ناتوانرێت کەسایەتی و پێناسەیان باس بکرێت ، زۆرکات بڕواو کرداری ئەو پیاوانە بوونەتە هەوێنی چەندەها فەلسەفەو ئایینی جۆربەجۆرو هەریەکە کەم تا زۆرێك توانیویانە خزمەت بە مرۆڤایەتیی بکەن و لە ڕێگەی خود ناسی و خودا ناسییەوە مرۆڤ ئاشنا بە جیهانە بالاکان و

بەها رەوشتییەکان و نهێنییەکانی ناخی خۆیی و حەقیقەت بکەن و لەو نەهامەتی و سەرگەندانییەی تێدا ژیاوە رزگاریان بکەن و کۆمەڵگایەکی دروست و دوور لە نایەکسانی و نەخۆشیی و خوێن رشتن و شەڕو شۆڕ، بۆ چەند سەدەیەکیش دوای خۆیان بەرجەستە بکەن لە ڕێگەی (بیری چاك و کرداری چاك و گوتاری چاك) ە وە . هەرلە سەردەمی (راما کریشنا) وە هەتا ئەمڕۆ چەندەها کەسی ناودارو چاکە خوازو بیرپاك و ئاشتی خوازی وەکو زەردەشت و لاهێری مەهاسی و سری یۆکستوارو یوجانندا برمەهنساو جەواهیر لال نەهرۆ و مهاتماگاندی و شێخ عەبدولقادری گەیلانیی و مەولاخالیدی نەقشبەندی و مارتن لۆسەر کینگ و هتد... هەبوون کە هەموویان لە پەیڕەوانی ئەم ڕێگە پیرۆزە بوون . لە سەردەمی ئێستاشماندا ساتیا سای بابا و مەهاریشی و...هتد . هەن کە بە هەزارەها قوتابی و شاگرد و موریدیان هەن لە سەرتاسەری جیهاندا و هیوای بە هەشتێکی پڕلە هیواکانی مرۆڤ دەخوازن بۆ مرۆڤی ئەم سەردەمەی ئێستامان، ئەوانەش پەروەردەی ئەو ریگە رۆحیی و عیرفانیی و سەرمەدیی و جاویدانیی و پڕلەنوری ئیلاهیەن .

سوودەکانی یۆگا لەروی جەستەو عەقڵو رۆحەوە گەلێك زۆرن و لە چەند دێرو کتێبێکدا تەواو نابن ، هیوادارم ئێمەی کوردیش لەم زانستە بەر فراوان و بەسوودە بێبەش نەبین و وەك زانستێکی سەردەم سوودی

لێوەر بگرین و شان بەشانی گەلانی دیکەی دنیا برەو بە مرۆڤایەتی خۆمان
بدەین .

هۆشیاریی گەردوونیی

هۆشیاریی گەردوونیی یاخود (الوعی الکونی) یان ژیریی بالاْ یاخود عەقڵی کەونیی ، ئەو بەشە پیرۆزو ناکۆتایە لە گەردووندا کە هەرگیز گۆڕانکاری بە سەردانایەت و ڕەهایە و ناکۆتایە و هەر هەبووەو هەر دەشمێنێت ، عەقڵی کەونیی سەرچاوەی هەموو ژیری و زانست و زانیاریی و جوانیی و چاکەکانەو هەموو عەقڵو هۆشەکانی دیکەی گەردوون لە خۆ دەگرێت و سەرچاوەی زانست و زانیاریی و ڕووناکیی هەموو گەردوون و بوونەوەرەکان و عەقڵ و دڵە چاك خوازەکانە.

هۆشیاری گەردونیی سیفاتی داد پەروەریی و بالاْی هەیە لە بوون داو هیچ ژیرییەك لە سەرو ژیریی ئەوەوە نییە و بە تەواوەتی خاوەنی کەماڵەو بێکەم و کورتییە، هەرلەبەر ئەمەیە بووە بە داهێنەری ئەم بوونەو خاوەنی تواناو دەسەلاْتێکی بێسنورو بێکۆتایە، ویستی ڕەهاو داهێنەری ڕەهاش هەرخۆیەتی و خاوەندارێتی بوون و گەردوونیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ، هیچ تواناو دەسەلاْتێکیش لەسەرو ئەوەوە نییەو ناشبێت ، ئەگەر ژیریی گەردوونیی خاوەنی ئەم هەموو سیفاتە تەواوانە نەبوایە ئەوا نەی دەتوانی ئەم گەردوونە گەورەیە بەم شێوە ڕێك و پێك و بێکەمی و کورتییە بهێنێتە دی ، بۆیە یەکێك لە سیفاتە جوانەکانی دیکەی داهێنەرو دروستکارو بەتواناییەو دوورە لە هەموو نایەکسانی و نا عەدالەتییەك ، ئەگەر داهێنەری گەردونیی بەوشێوەیە نەبوایە ، ئەم گەردوونە گەورەیە کە

بوونەوەرەکانی لە ئەژمار نایەت بە هەموو دروستکراوەکانەوە و بەهەردوو جیهانی مادیی و ئەسیریی و جیهانەکانی دیکەشەوە تەنگژەو ئاژاوەیان بەخۆوە دەبینی و زوو لە ناو دەچوون ، ئەگەر بوون یاخود گەردوون یەك ڕێکخەرو یەك گەورەی نەبوایە ئەوا ژیان بەم شێوە ڕێك و پێکەی ئێستای دروست نەدەبوو، هەر نارێکییەکیش ئەگەر بەدی بکرێت ئەوە شوێنکاری دروستکراوەکانە نەك دروستکاری گەردوون خۆی .

هەموو فەرمانە بالاکانی گەردوون تەنها لە ژێری گەردوونییەوە دەردەکرێت بۆ بەشەکانی دیکەی گەردوون و بەبێ هیچ بەرهەڵستێك بە شێوەکی ڕێك و پێك جێبەجێ دەکرێن ، جگە لە هۆشیاریی گەردونیی، هەرچی شتەکانی دیکە هەیە لە بووندا لە حاڵەتێکەوە دەگۆڕێن بۆ حاڵەتێکی دیکە و هەمیشە لە حاڵەتی لە دایك بوون و پیربوون و مردن و لە ناو چوندان بە شێوەیەکی بەر دەوام ، واتە لە حاڵەتی گۆران دان لە ماددەوە بۆ ئەسیر، واتە ماددە بۆ ووزەو بە پێچەوانەشەوە ، ئەوبەشەی لە گەردووندا کە ئەم حاڵەتانەی بە سەردا نایەت، تەنها هۆشیاریی گەردوونیی خۆیەتی، واتە نەگۆڕو ڕەهایە . ئەو فەلسەفانەی کە تەنها سروشت و گەردوون بە نە بڕاوەو ڕەها دەزانن بەو چاوەی کە چاوی فریودەری گەردونیی ـ یە لە ڕاستییەکان دەڕوانن ، مرۆڤیش بە چاوی ئاسایی و مادی هەست بەو شاراوانە ناکات و لێیان تێناگات ، بۆیە دەبێت بۆ تێگەشتن لەو ڕاستییە بە چاوی ڕۆح و عەقڵ بڕوانینە ڕاستییەکان و لێیان تێبگەین، ئەگەرنا،

ئەوا هەرگیز ئەو تێگەشتنە مەحاڵە، لە بەر ئەوەی پەیوەستە بە ڕێژەی کامڵ بوونی عەقڵ و ژیریی مرۆڤ خۆیەوە .

ناسین ودۆزینەوەی هۆشیاریی گەردوونیی ـ پەیوەستە بە ئەندازەی گرتنی جڵەوی عەقڵ و نەفسەوە لە ئاست جێبەجێکردنی دواکارییە کانیانداو ئاڕاستەکردنیان بە شێوەیەکی پێویست و ڕاست و دروست ، هەتا مرۆڤ لەگەڵ داواکارییەکانی (نفس) دا قاڵ بێتەوەو ڕۆبچێت ئەوا خودی خۆی ون دەکات، بەم پێیەش بوونی ژیریی گەردونیی بە مەحاڵ دەزانێت و هەتا دێت لێی دوور دەکەوێتەوە ، بۆیە دەبێت بە پێچەوانەی ئەوەوە کار بکەین بۆ دۆزینەوەی ئەو نوورە ئەزەلی و ئەبەدییە، بۆ دۆزینەوەشی دەبێت هۆش و ژیری و عەقڵ سەرقاڵ بکرێت بە مەشقکردنی تێرامان (**التامل**) و سەنج دان (**ترکیز**) و مانترا (**ذکر**) .

نوێژو تێرامان و هەڵوێستەکردن لە سەر دروستکراوەکان و بیرکردنەوە لە ژیان و مردن و هۆی بەدیهێنانی بوون (الوجود) وتێگەشتن لە مانای کتێبە پیرۆزەکان و لێکۆلێنەوەو توێژینەوەیان، لە ئاکامدا عەقڵ دەگەیەنێتە کامڵ بوون، بە هۆی ئەو مەعرییفەو زانستەوە کە فێری دەبێت لەو ڕەوتەداو ڕاستییەکانی بۆ دەردەکەوێت و لێیان تێدەگات و پێویست بوونی هۆشیاری گەردوونیی، هەرگیز بە دوور ناگرییێت و لێی تێدەگات و لێی نزیك دەبێتەوە.

باوەڕهێنان بەم راستیانە خۆیی لە سێ قۆناغدا دەبینێتەوە ، یەکەمیان دەستکەوتنی زانیارییەکی گومان لێنەکراوە کە پێی دەوترێت (علم الیقین)و پاشان دەرئەنجامی ئەو زانستە دەتگەیەنێتە راستییەکی دیکە کە ئەویش بینین و هەستپێکردنی ئەو راستیانەیە، کە بەدوایدا دەگەڕێن، ئەویش پێی دەوترێت (عین الیقین) ، پاش ئەوەی (نەفس) لە گومان دەرچوو هەموو راستییەکانی بە چاوی خۆی بینی، دەگاتە قۆناغی دوایەمین کە ئەویش (حق الیقین)ە ، لەم حاڵەتەدا عەقڵی مرۆڤ ئەو راستیانەی بەتەواوەتی لا دەچەسپێت و دەبێتە راستییەکی نەگۆڕ و حاشا هەڵنەگر لەلای ، کاتێك مرۆڤ دەگاتە پلەی سێیەمین، هەموو ژیان و بیرکردنەوەو کرداری دەگۆڕێت و لای دەبێتە راستییەکی رەهاو گەلاڵەکردنی مەعریفەو زانست و بونی باوەڕێکی بەهێزو پتەو، کە ئەویش دەبێتە هۆکارو پاڵنەرێکی باش بۆ ئەوەی هەوڵ بدات لە ژیری و هۆشیاریی گەردونیی ـ تێبکات و بەتەواوەتی لێی نزیك بێتەوە و بە هەموو فەرمانەکانی ئەو کاربکات و لێیان لانەدات ، لەئاکامی ئەو نزیکبونەوەیەش لەلایەن ژیریی گەردونییەوە مرۆڤ خەڵات و پاداشتی نەبڕاوە بە دەست دەهێنێت کە ئەویش رێزلێنانییەتی لەلایەن خواوەندو پەروەردگارەکەیەوە کە پێی دەوترێت (کرامات) واتە رێزلێنان و پەرجو (معجزات) یان (خوارق) واتە هێزە لەرادەبەدەرەکان، کە لە ئاکامی بزواندن و بەدەستهێنانی هێزە شاراوەو لە رادەبەدەرەکانی عەقڵ و رۆحن و

کەسانی دیکە ناتوانن ئەنجامیان بدەن تەنها ئەو کەسانە نەبێت کەلەو پلە رۆحییەدان .

فریوی گەردوونیی

فریوی گەردوونیی(الخداع الكونى) یاخود فریودەری گەردوونیی ، ئەو بەشە پێویستەیە لە گەردووندا کە بەهۆیەوە هاوسەنگی لە گەروونـدا دەستەبەر دەبێت ، لە نێوان شتە بالاکان و نزمەکاندا ، ئەم سیفەتە سیفەتێکی سروشتیی دیکەی گەردوون یاخود بوونە، لەبەرئەوەی هەموو شتەکان لە گەردووندا دوانەن یاخود (جوتن) و ژیریی گەردونییی بەم شێوەیە جیهانی ئەفراندوە و هێناویەتە بوون ، بۆ ئەوەی هەمووشتێك هاوتایەك و دژێکی هەبێت ، ئەمەش هاوسەنگییەك لە گەردووندا دروست دەكات .

ئەگەر فریودەری گەردوونیی نەبوایە ئەوا ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی بوونەوەرەکان شتێکی مەحاڵ دەبوو یاخود نەشیاو و کامڵ و بەپێی پێویست نەدەبوو، بەهای شتە بالاکان و نزمەکان وەك یەکی لێدەهات و لێك جیانەدەبونەوە و رەش و سپی و چاك و خراپ وەك یەکی لێدەهات . وەکو وتمان، هەرچی بوونەوەر هەیە لە گەردووندا دوانەن، یان بەواتایەکی دیکە نێرو مێن، تەنها ژیری گەردونیی خۆی نەبێت تاك و تەنهایەو سەرەتای هەموو بونەکانەو دروستکاریشیانەو بەشەکانی دیکەی گەردوون خۆی دروستی کردون و لەوە وە سەرچاوەیان گرتووە، ژمارە دوو لە دوای ئەو دەست پێدەكات و خاوەنی سیفاتە بەرزو بالاکانە، هەرچی فریودەری گەردونیشە هەڵگری هەموو سیفاتە نزم و بێبەهاکانەو هۆکارێکی

پێویستیشە بۆ جیاکردنەوەی هەق لە ناهەق و راستیی لە درۆ و چاکە لە خراپەو روناکی لە تاریکی ...

فریودەری گەردوونیی بە ویست و مەبەستێك ژیریی گەردونیی دروستیکردووە و رۆڵی گرنگی خۆی هەیە لە جیهانی مادیدا بۆ بەئەنجام گەیاندنی تاقیکردنەوەیەکی قورس و گرنگی بونەوەرەکان و دروستکردنی ئاستەنگ بۆیان لە بەردەم رەوتی رۆحیی خۆیاندا لە کاتی گەڕان بە دوای ژیریی گەردوونی و رووناکی جیهانەکاندا.

فریودەری گەردونیی لەلایەن دروستکارەکەیەوە چەند هێزو توانایەکی سەیرو لە رادەبەدەری پێدراوە بۆ بەئەنجام گەیاندنی کارەکەی کە فریودانی بونەوەرەکانە لە جیهانی مادیدا و دەسەڵاتێکی زۆر و سەرسوڕهێنیشی هەیە لە گومڕاکردن و هەڵخەڵەتاندنی مرۆڤەکانداو ڕێگەشی پێدراوە کە بچێتە ناخ و دڵی مرۆڤەکانەوە بۆ سەرکەوتنی کارو فرمانەکانی .

فریودەری گەردونیی تەنها یەك چاوی هەیە کە بونەوەری پێدەبینێت، ئەویش تەنها چاوی مادییە و لەو چاوەوە تەماشای بونەوەرو راستییەکان دەکات و هەرگیز توانای هەست پێکردنی راستی و حەقیقەتی نییەو لێشی تێناگات ، هەربۆیەش بەدرێژایی تەمەنی خۆی کە بە ئەندازەی تەمەنی جیهانی مادییە، تەنها جارێکیش لە گومڕایی پاشگەز نابێتەوە و هەمیشە کاری بۆدەکات ، چونکە، ئەوە پێکهاتەکەیەتی، هەر لەبەر ئەوەشە لە کتێبە ئاسمانییەکاندا بەکەسێکی یەك چاو ئاماژەی بۆ کراوە .

بەهۆی پێکهاتەکەشیەوە کە تـوخمێکی ئاگرییـە زۆر چـالاك و ئازایـە لـە کارەکانیـدا. مـرۆڤ ئەگـەر زۆر ژیـرو هۆشـیار نـەبێت زوودەکەوێتـە ژێـر کاریگەریی ئەوەو بەئاسانی رزگاری نابێت، چـونکە واعـەقڵ فریـو دەدات هەمیشە وەك خۆی تەنها جیهانی مـاددی ببینێـت و کـاری بـۆ بکـات و بێئاگاشی دەکات لە شتە بە بـەهاکان و ژیانـە بالاکـانی سـەروو جیهـانی ماددەو عەقڵ و هەرئەوەشی پێ بەراست دەبینێـت کـە خـۆی دەیبینێـت، ئەویش تەنها جیهانی مادیی بێبەهایە .

بۆیە دەبێت مرۆڤ بۆ دۆزینەوەی ژیریی گەردوونیی ـ بە تاقیکردنەوەیـەکی گران و دژواردا تێپەر ببێت و فێربێت چۆن جڵەوی نەفس و عەقڵ بگرێـت و بەرەو راستییەکان ئاراستەیان بکات تا بکاتە پلەی کامڵ بوونی عەقڵ بەو کامڵ بوونەشی خۆی باش دەناسێت و لە نهێنی بـوون و ژیـان تێـدەگات و ژیری گەردونیی باش دەناسێت و لێی تێدەگات و هـەولی نزیـك بوونـەوەی دەدات ، لە پاشدا دەی دۆزێتەوەو بەو دۆزینەوەیەش لەو بەشە گەردونییـە نزمە رزگاری دەبێت کە وەك پەردەیەك پێشی هەستەکان و چـاوی رۆحیـی گرتووە ، ئەنجامی تاقیکردنەوەکەش (بەرێزلێنان) لەو مرۆڤە لەلایەن ژیـری گەردونییەوە کۆتایی دێت ، هێزەشاراوەکانی عەقڵ و رۆحی بۆ دەسـتەبەر دەبێت واتە (سیتا شـاکتی و کنـدالینی شـاکتی) و دەبێـت بـە کەسـێکی رۆحانیی و جێگرەوەی ژیری گەردونیی لە سەرزەویداو کار بۆ شـتە بالاکـان

و چاکە خوازیی و ئاشتی و بلاوبونەوەی خۆشەویستی دەکات کە کۆڵەکـەی راگرتنی گەردوونن .

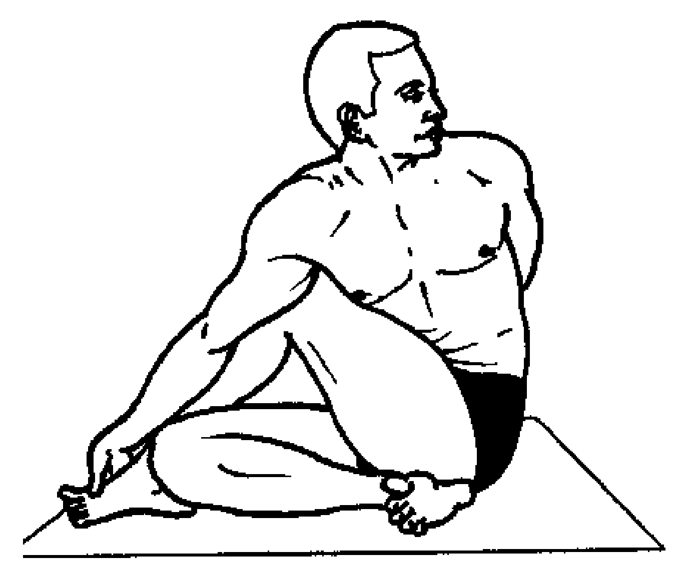


FIGURE 6

ژیانی گەردوونیی

لەپێك هاتەی خودی مرۆڤدا حەوت جۆر لەش یـاخود جەسـتە بـە شـداری دەکەن ، هەر(لەش)ە لە رووی پێك هاتەو چـڕی و کارییــەوە لــەوی دیکـە جیاوازی هەیە و بۆ ماوەك و بۆ ژیانێکی دیاریکراو رۆڵی خۆی هەیــەو لــە مــاوەی ژیــانی گــەردوونیی مرۆڤــدا لــە یــەکێك لــە بوارەکــانی یــاخود قۆناغەکانی ژیانی گەردونیدا بەکاریان دەهێنێت، هەریەکێك لەم لەشانە بە تەواوەتی هەست پێکراوە لە لای ئەو مرۆڤە و هەرلەشــە لــە رووی جوڵــەی گەردیلەیی و پێك هاتەی خانەکانییــەوە لــەوی دیکــە جیاوازییــەکی زۆری هەیــە و کــارو ماوەکەشــی لــە ژیــانی گــەردونیی تاکــە کەسـدا لەلایــەن هۆشیاریی گەردونییەوە دیاری کراوە ، بەلام ئەم لەشانە هــەموویان خــودی تەنها کەسێك دروست دەکەن و وەك و چەند بازنەیەکی یەك لەدوایەك و لــە یەك هەڵکێشراو کارو فرمانی خۆیان دەکەن.

لە شەکانیش ئەمانەن ، لە شی مادی یاخود فیزیکــی، لەشــی ئەســیریی، لەشی گەردونیی یاخود ئارەزووەکان ، لەشــی زەینــی یــاخود(بیرکردنــەوە) لەگەڵ سێ لەشی دیکە کەتایبەتن بە ئەتمان و رۆحەوە.

١. لەشی فیزیکی یاخود ماددی

ئەو لەشەیە کە لە ژیانی مادیدا هەمانەو هەست پێکراوەو بۆ هەموو کارو فەرمانەکانی جیهانی ماددە بە کاری دەهێنــنین و کــەڵکی لێــوەر دەگرین ، لە شی فیزیکی لە ژمارەیــەك خانــەی زۆر پێکهــاتووە، کــە ریشــاڵەخانەکان دروســت دەکــەن و لــە و ریشــاڵەخانانەش ئەنــدامێك یاخود چەند ئەندامێکی مرۆڤ دروست دەبن، وەکو کۆئەندامی هــەرس و هەناسەدان و...هتد .

لەشی مــادی بــۆ ماوەیــەکی دیــاریکراو کاردەکــات و پاشــان بــەهۆی مردنەوە یاخود پیر بوونەوە لەناودەچــێت ودەمرێــت و شــی دەبێتــەوەو جارێکی دیکە دەچێتەوە ناو جیهانی ماددە.

٢. لە شی ئەسیریی

لەشی ئەسیری قاڵبێکی کۆپی کراوی لەشــی ماددییــەو کــاری ئەوەیــە کــە پارێزگاری لەشی فیزیکی بکات و وەك قاڵبێك لەخۆی گرتووەو لە هەنــدێك بوونــەوەری گــەردونیی و تیشــکە ووزەی زیــان بــەخش و کارەبــاو ووزەی کەهرۆموگناتیســـی و شـــەپۆل و تیشـــکە گەردونییـــەکان دەپیارێزێــت ، هەروەها کاری گەیانــدنی ووزەی گــەردونیی ســوود بــەخش، بــە جەســتەی ماددی جێبەجێ دەکات و وەك بازنەیەکی پەیوەندیش وایە لە نێوان لەشــی

ماددی و له شی گەردونیدا و به یەکەوەیان گرێ دەدات ، لەشی ئەسیریی رەنگێکی وەنەوشەیی یاخود شینێکی ئاسمانیی رۆشنی هەیە.

کاتێك ئەندامێك له ئەندامەکانی لەشی مادی تووشی گرژی و سڕبوون دەبێت، له ئەنجامی وەستانی یاخود خاو بوونەوەی سووری خوێن تیایدا هاوکات به شێك له لەشی ئەسیریش له کار دەکەوێت .

توانای لەشی ئەسیری لەگەڵ گەورە بوونی تەمەندا بەرەبەرە کەم دەکات و کاری گەیاندی ووزەی کەونیی و بارگاویکردنی لەشی فیزیکیی له دوای تەمەنی سی ساڵییەوە بەرەو کەم بوونەوە دەچێت .

٣. لەشی گەردونیی یاخود کەونیی یاخود میسالی

لەشی کەونیی بریتییه لەو لەشەی یاخود ئەو بەشی کە کرداری بیرکردنەوەو سۆزو ئارەزووکانی تێدا روودەدات ، شێوەیەکی شەش پاڵویی هەیەو هەمیشه له جوڵەیەکی بەردەوامدایەو دەبزوێت و توانای ئەوەی هەیه له شوێنێکەوە بچێت بۆ شوێنێکی دیکە، بە کوردی خۆمان پێی دەڵێن رۆحی ڕەوان، چونکه توانای رۆشتنی هەیە .

ئەو کەسانەی کە توانای بینینی له رادەبەردەریان هەیە دەتوانن لەشی کەونیی بە ئاسانی ببینن . لە میانەی ژیانی ماددی مرۆڤدا، ئەم لەشە شێوەیەکی هێلکەیی وەردەگرێت بە چواردەوری لەشی مادیداو کەمێك لە لەشی ئەسیرییەوە دوورە و لە شێوەی هێلکەدایە، هەرلە بەر ئەمە پێشی

دەوترێت هێلکەی باز، هێلکەی باز لە دەرەوەی لەشی فیزیکیدا لە ناوچەی سەری مرۆڤدا وەك هەڵوەیەکی رەنگ زەرد بە دەوری سەردا خۆی پەخش کردووەو گوزارشت لە چالاکییەکانی هۆش و زەینی مرۆڤ دەکات ، لە چورادەوری کۆئەندامی زاوزێشدا رەنگێکی سووری تۆخی هەیە، کە ئاماژەیە بۆ چالاکی ئەو کۆئەندامە.

ئەو بوونەوەرانەی کە هێشتا لە قۆناغی بەرەو کامڵ بوندان لەشی گەردونیان چەند رەنگێکی ناجێگیرو هەمە رەنگیان هەیە ، بەلاّم لەو بونەوەرانەی کە لەکامڵ بوون و گەشەکردنی تەوادان زیاتر شێوەیەکی جێگیری هەیە، ئەوش بەهۆی سەقام گیری و ئارامی باری دەروونیانەوە .

پەتێکی ئەسیری رەنگ کریستاڵی هەیە کە هەرسێ لەشی مادی و کەونیی و ئەسیریی بە یەکەوە گرێ دەدات و هەتا کاتی مردن ئەو حەبلە بونی هەیە، لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی لەکاتی (دەرچونی بەئاگادا) یاخود لە کاتی نوستنی موگناتیسیدا لە لەشی فیزیکی خۆیان دێنەدەرە ئەو حەبلە دەبینن ، دیسانیش هەندێك کەس لە خەونەکانیدا دەی بینێت، ئەوەش نیشانەی ئەوەیە ئەو کەسە لە لەشی خۆی دەرچووەو ئەو حاڵەتە خەو بینین نەبووە ، بە لکو رۆحی رەوانی لە لەشی ئەسیری جیابۆتەوەو چووە بۆ شوێنێکی دیکە.

لەشی ئەسیری توانای هەیە لە کاتی نوستندا یاخود بوورانەوەدا یاخود بێهۆشبوون بە مادەیەکی بیهۆشکەر لە جەستە دووربکەوێتەوە، بۆ ئەوەی

ئارەزوویەك لە ئارەزووەكانمان بهێنێتە دی . یاخود پێش زەمانی روودانی رووداوەکان دەکەوێت و پێشبینی هەندێك رووداو دەکرێت کە هێشتا رویان نەداوە.

٤. لەشی زەینیی (**الجسد الذهنی**)

بریتیە لەو بەشەی کە هەموو پلان و کارو ئاکارەکانمان، واتە ژێرخانی هۆشیاریمان لەخۆ دەگرێت و چالاکییەکانی عەقڵ جێبەجێ دەکات ، کاتێك مرۆڤ دەچێتە خەوێکی قوڵەوە، لەشی زەینی بە شێوەیەکی خۆکرد لە لەشی فیزیکی جیادەبێتەوە .

ئەم چوار لەشەی کە باسمان کردن کاتین و بە بەشێك لە خود واتە(ئەتمان) ناژمێردرێن، لەبەر ئەوەی هەموویان کاتین و لە ناو دەچن و بەشێك نین لە رۆح و بەشە نەمرەکەی مرۆڤ .

هەموو زیندە چالاکییەکانی ئێمە تەنها لە سێ ئاستدا دەردەکەون، ئەوانیش، لە ئاستی فیزیك دا بەکارو ئاکارەکان و لە ئاستێکی بالاتردا بە ئارەزووکان و لە ئاستی زەینیشدا بە بیرکردنەوە، لە هەموو ئەو ئاستانەشدا مرۆڤ بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ئەو ئاستەدا، هۆکارێکی ماددی بەکار دەهێنێت ئەویش کۆئەندامی مێشك و دەمارە لە جیهانی مادیدا.

بۆ هەر ئاستێك لەم ئاستانە هۆکارێك یاخود ئەندامێك هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ بەهۆییەوە لەو جیهانە تێبگات و کارو چالاکییەکانی خۆی درێژە

پێبدات ، ئەو هۆکارانەش بۆ ماوەیەکن و ئیتر هەرکاتێك مرۆڤ ئیشی پێی نەما دەتوانێت وەك هەر کەرەستەیەکی دیکە کە لە کارکەوت فرێی بدات . لەشی فیزیکیش بە نیسبەت ئەو کەسەی کە لە جیهانی مادده دەردەچێت وەکو کراسێك وەهایە و دەتوانێت فرێی بدات لەبەر ئەوەی هیچ پێویستییەکی پێی نامێنێت . لەشەکانی دیکەش وەك لەشی پێنج و شەش و حەوت زۆر پێشکەوتوو و ناسکن و (شفاف) بەشێکن لە خودی مرۆڤ و رۆح ، رۆحیش بەشێکە لە هۆشیاری گەردونیی و نەمرن ، واتە ئەو بەشەن کە خودو پێناسەی مرۆڤ هەڵدەگرن و بە (ئەتمان) یاخود بە (انا) ناسراون و هەرگیز لە ناو ناچن .

ئەتمان ـ بەشێکە لە لەشی عەقڵ و رۆح ، بە واتایەکی دیکە، دەکەونە سەروو هۆشەوە و ئەو بەشەن کە مرۆڤ دەتوانێت لە رێگەی ئەوە پێشبینی بکات و بچێتە ناو جەوهەری شتەکانەوە لە یەك چرکەدا.

خود واتە (الانا) لەگەڵ جەستەی عەقڵدا (مۆدانا) دروست دەکەن کە بەشە نەمرەکەی گەردونە و بنەرەتی هەموو رۆح و نەفسێکە .

لەشی عەقڵیی رۆحیش، تەنها هۆشیاریی و بیرکردنەوەی رووتەو (خود) پێك دەهێنێت کە بەشێکن لە ئارەزووەکانی عەقڵ ، ئەم لەشە هەموو ئەو ئەزموون و گرفتانە لە خۆدەگرێت لەگەڵ هەموو ئەو تایبەت مەندییە زەینی و رەوشتیانەی کە مرۆڤ لە میانەی ژیانەکانیدا دەستی دەکەوێت و فێری دەبێت ، بۆنمونە وەکو عەقڵی کۆمپیوتەرێك وەهایە کە هەموو ئەو

زانیاریانەی تێدا تۆمار دەبێت ، هەتا ئەو کۆمپۆوتەرە بمێنێت ئەو تۆمارکراوانە ناسڕێنەوەو هەر لەو میمۆریەدا دەمێنێتەوە.

وێنەی هالەی مرۆڤ (eura) بەکامێرای تایبەت گیراوە



پێش ئەنجامدانی مەشقی یۆگا

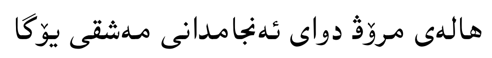
وێنەی هالەی مرۆڤ (eura) بەکامێرای تایبەت گیراوە

پاش ئەنجامدانی یۆگا- هالەکانی گۆڕاون بۆ باشتر





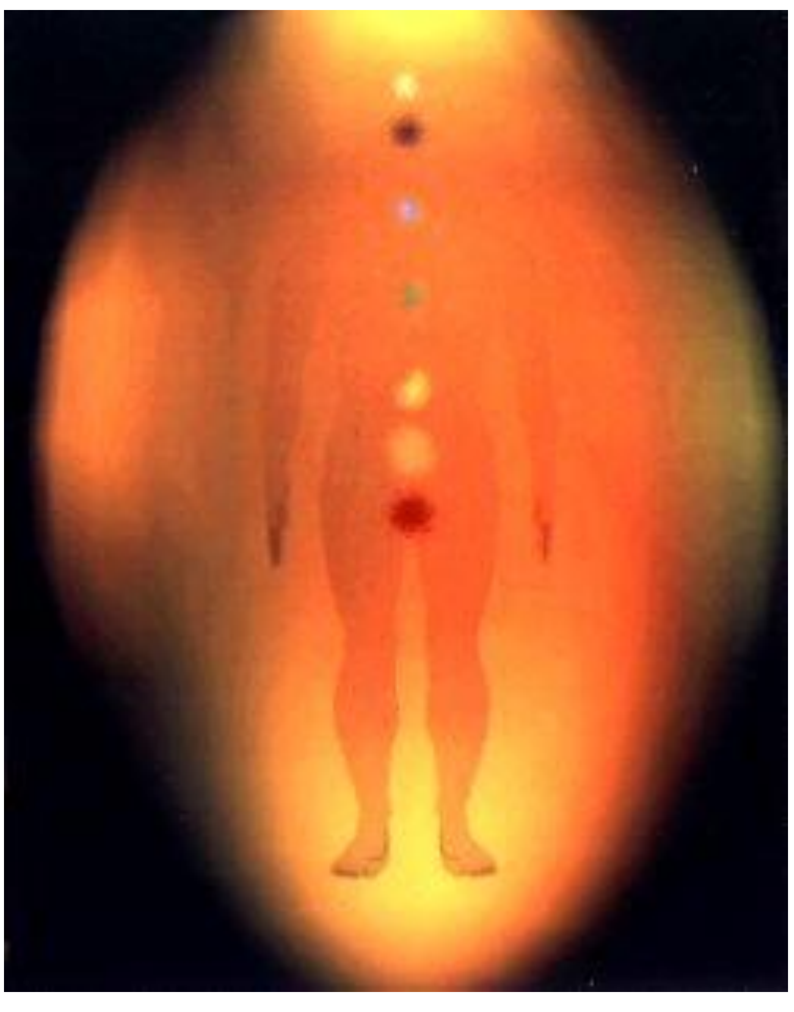
لەشی ئەسیری لە کاتی دەرچونی بە ئاگادا

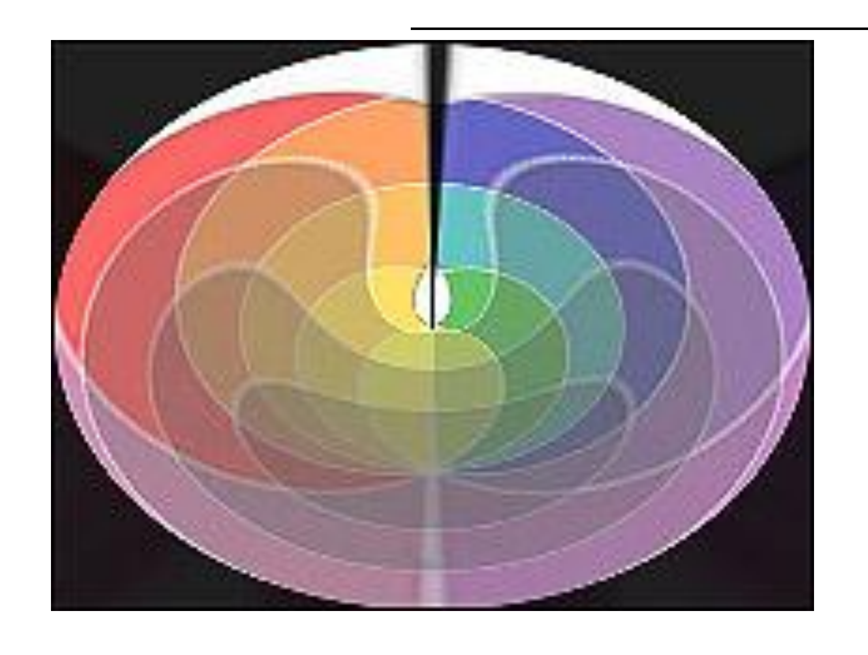


هالەی مرۆڤ دوای ئەنجامدانی مەشقی یۆگا



پێش ئەنجامدانی مەشقی یۆگا





چارەسەرکردن بەرەنگەکان

چارەسەرکردن بەرەنگەکان کانێکی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی مرۆڤە کە هێشتا نهێنییەکانی ئاشکرا نەبووە.

خۆمان هەست بکەین یان نا رەنگەکان لە ژیانی ئێمەدا رۆڵێکی گرنگ دەبینن و کاریگەریی تەواویش دەکەنە سەر حاڵەتی جەستەیی و عەقڵیی و دەرونیمان لە ژیانی ئێستاماندا . وێرای ئەوەی ١٥٠ ساڵ زیاترە شێوەیەکی زانستیی دەستکراوە بە لێکۆڵینەوە لە سەر کاریگەیی رەنگەکان لە سەر مرۆڤ بە ، بە تایبەتیش کاریگەیی دەرەکیی کەچی هێشتا ئەم بابەتە لە میانەی ئەو پرۆسە پزیشکیانە دایە کەلە ئاستێکی

نێو دەوڵەتیدا بە شێوەیەکی لە سەرخۆ بەرێوەدەچێت ، ئەم زانستە لە کۆمەڵگای کوردەواریدا بەتەواوەتی بە نەبوو لە قەڵەم دەدرێت ، مەگەر لەلای هەندێك کەس نەبێت کە ئەوانیش بە پەنجەی دەست دەژمێردرێن .

بە مەبەستی بڵاو بونەوەی گرنگی رەنگەکان و بەکارهێنانیان لە چارەسەرکردنی تەواودا ، لەم دواییەدا لە ولاَتانی رۆژئاوادا چەند دەزگاو دامەزراوەیەکی تایبەت بە مەشق و توێژینەوە کراونەتەوە .

گرنگە بوترێت چارەسەرکردن لە رێگەی رەنگەکانەوە زۆر لە مێژە لە رۆژهەلاَتدا ناسراوە، بەتایبەتی لە ولاَتانی و چین هیند و میزۆپۆتامیاو فیرعەونەکانی میسرو لای یۆنانی و گریکەکانیش بونی هەبووە .

لە گرنگترینی ئەو دەزگاو دامەزراوە ناحکومیانەی لە ولاَتی بەریتانیا کە تایبەتن بە چارەسەرکردن لە رێگەی رەنگەکانەوە " دامەزراوەی راهێنانی چارەسەرکردن لە رێگەی رەنگەکانەوە"یە، هەروەها دەزگای چارەسەرکردن بە رەنگ و دامەزراوەی نێودەوڵەتیی (رەنگەکان)ە کە هەموو یان بریتین لەو دەزگایانەی خاتوو(جون ماك لیود) کە یەکێکە لە گەورەترین و دیاریترینی ئەو پسپۆرانەی لەو بوارەدا کاردەکەن لە جیهاندا.

رۆژئاوا و چارەسەرکردن بە رەنگەکان

گرنگیدان بە چارەسەرکردن بەرەنگەکان کە بە ئینگلیزی پێدەوترێت (Chromo therapy) لە ، ئەوروپاو ئەمریکا، لە نیوەی دووەمی سەدەی رابردودا سەری هەڵداوە، هەرچەندە عەرەبە موسوڵمانەکان بەچەند سەدەیەك پێش ئەوان گرنگیان بە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان لەم رێگەیەوە داوە، لە کتێبی (القانون)ی ئیبن سینا دا، ئاماژە بە رۆڵی رەنگە بنەرەتییەکان دراوە لە چارەسەرکردندا. بەلاَم سەرهەڵدانی ئەم رێگە چارەسەرە ، لە رۆژ ئاوادا لە ساڵی ١٨٧٧ بوو لە لایەن دکتور (س . بانگوست)ە وە کە هەستا بە چاپکردنی کتێبێك بە ناو نیشانی (تیشك وەکو چارەسەر) نووسەری ئەم کتێبە ناوەرۆکی بابەتەکەی لە سەر کاریگەری تیشکی سوورو شین بوو لە سەر لەشی مرۆڤ .

لە ساڵی ١٨٨٧ دکتۆرێکی دیکە بەناوی (ئیدوین بابیت) کتبێکی توێژینەوەی بە ناونیشانی (بنەماکانی تیشك و رەنگ) بلاَوکردەوە، کە تێدا ئاماژەی بە پێویست بوونی تیشك و رەنگەکان کردووە لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکاندا . هەرچەندە واپێویست بوو ئەم زانایە چاوەڕوان بکات تا زانای هندۆسی بەناوبانگ (دینشاه گادیالی) کتێبە گرنگەکەی خۆی لەم بوارەدا بلاَودەکاتەوە لە ساڵی ١٩٣٣ دا ، کە تایبەت بوو بەو بناما زانستیانەی هۆکاری چۆنێتی کاریگەریی تیشك و رەنگەکانی

لەسەر مرۆڤ روون کردبووە وە لە ژێر ناونیشانی (ئەنسکلۆپیدیای پێوانەی ڕەنگەکانی پەلکە زێرینە)

جولەی گەردیلەکان ئەسڵی نەخۆشین

بەگوێرەی زانستی پزیشکیی هیندی کۆن، زۆربەی ئەوانەی چارەسەرکردن بە ڕێگەی ڕەنگەکان دەکەن لەو بڕوایەدان " لەشی مرۆڤ لەشێکی دیکەی هەیە کە لە شێوەی هالە (واتە خەرمانەیەکی روون) دایە ، ئەم هالەیە بە چاوی ئاسایی نابینرێت و لە چەند ڕەنگێك پێك هاتووەو چواردەوری مرۆڤی داوە و تێکەڵیش بووە لەگەڵیدا، ئەم خەرمانەیە بە (ئیۆرا) ناودەبرێت لە ڤیدادا. بەگوێرەی زانستی پزیشکیی هیندی کۆن کە پێی دەوترێت (ئیۆر ڤیدا)، یەکێك لە کارەکانی ئەو خەرمانەیە مژینی تیشکی سپی خۆرە لە دەوری لەش و چڕکردنەوەی لە حەوت سەنتەرەکەی ووزەی لەشدا کە بە (چاکرا) ناسراون ، پاشان ئەوانیش هەڵدەسن بە دابەشکردنی ئەو ووزەیە لە شێوەی ڕەنگەکانی پەلکە زێڕینەدا بە سەر ئەندامەکانی لەشدا.

لەبارەی چاکراکان و پەیوەندیان بە چارەسەرکردنەوە پسپۆرو شارەزای چارەسەرکردن بەهۆی ڕەنگەکانەوە لە ماوەی ٢٨ساڵدا لە ئەمریکاو بەریتانیا، خاتوو (جون ماك لیود) دەڵێت" ئەو چاکرایانە وەکو گەنجینەیەکی ووزەی لەش وەهان کە هەڵدەسن بە کۆکردنەوەی ئەو تیشکە ووزەیە لە تیشکی سروشتی خۆرەوە و پەخشیان دەکەنەوە بە سەر لەشی

مرۆڤدا، هەرچۆن لە ئاوێزەیەکی شوشەدا کۆدەبنەوەو دوایش بەخش دەبنەوە".



خاتوو جون دەڵێت ، ئەو چاکرایانە دەوری گۆرە ر (واتە محویلە) دەبینن بۆ دابەشکردنی ووزە بەسەر کەناڵەکانی ووزەی لەشدا کە وەك پاتری وان بە نیسبەت لەشەوە ، هەتا ئەو جولەو دابەشکردنە بە شێوازێکی سروشتی و ڕێك و پێك بەرێوە بچێت لەشی مرۆڤ ساغ و تەندرست دەبێت . بەلاَم ئەگەر بە پێچەوانەوە مژین و دابەشکردنی ئەو ووزەیە ناڕێکی تێکەوت ، لە ئاکامی کەمی ڕەنگێك یان زیاترەوە ، دەبێتە هۆی تێك چون و نەخۆشکەوتنی لەش .

ئەمڕۆ بەهۆی تەکنەلۆژیایەکی نوێوە کە لە سییەکانی سەدەی ڕابردودا لە داهێنانی هەردوو داهێنەری رووسیایی (سیمۆن و ڤالنتینا کلیریان) کەبە

کامێرای (کلیرلیان) ناسراوە و ئێستا لەم بوارەدا کاری پێدەکرێت ، دەتوانرێت وێنەی ئەو خەرمانەیە بگیرێت، کە هەندێك جار بە (پرانا) ش واتە "توخمی ژیان " ناودەبرێت و بەهۆی ئەم داهێنانەوە ولە رێگەی شیکارییەکی زانستیانەی رەنگەکانەوە چارەسەری نەخشییەکانی پێدەکرێت لە لایەن کەسانی پسپۆڕەوە لەو دامەزراوانەدا کە ئەمرۆ هەن لە رۆژ ئاوادا.

چارەسەرکردن لە رێگەی رەنگەکانەوە لە نێوان زانستی پزیشکی کۆن و سەردەم دا هێشتا ساغ نەبۆتەوە بەتەواوەتی، بەلاَم ڕای چەند دکتۆر و پسپۆڕێکی تایبەتمەند هەن لەم بارەیەوە ، کە دان بە کاریگەری رەنگەکاندا دەنێن لە بواری پزیشکیدا بۆ چارە سەرکردنی هەندێك حالەتی نەخۆشی دەرونیی . هەرچەندە زۆربەی دکتۆرەکانی ئەمڕۆ گومانیان لە هەبوونی ئەو چاکرایانە هەیە لە لەشی مرۆڤدا و کاریگەری رەنگەکان لە سەر تەندروستی جەستەیی مرۆڤ.

دکتۆر(ماهیر سەلامە) پسپۆڕی تایبەت لە بواری مندالْ بوون ،لە شاری (سینیور) لە سوید دەلێت : هەرچەندە ئەو زۆر لە بارەی چارەسەرکردنی نەخۆشی بەهۆی رەنگەکانەوە نازانێت ، بەلاَم ، ناتوانێت نکولی لەوە بکات کە رەنگەکان کاریگەرییان هەیە لە چاك بوونەوەی دووچار بوان بە نەخۆشی خەمۆکیی واتە (**مرض الكابة**).

هەروەها دکتۆر عامر پسپۆڕی تایبەت بەنەخۆشییە دەروونییەکان لە شاری(بێرن)ی ولاَتی سویسرا دەلێت : دەشێت رەنگەکان کاریگەری تەواویان هەبێت لە سەر مرۆڤ و لە چارەسەرکردنی نەخۆشەکاندا، هەروەها وتیشی ئەو وەك دکتۆرێکی دەروونناس دەزانێت کە چارەسەری چەند نەخۆشییەك دەکرێت لە رێگەی تیشکە سروشتییەکانەوە وەکو نەخۆشی خەمۆکیی و تەنانەت چەند نەخۆشییەکی جەستەیش وەکو نەخۆشییەکانی سەدەف و چەند نەخۆشییەکی دیکەش کە توشی پێست دەبن.

هەروەها دکتۆر(ماهیر سەلامە) لەبارەی کاریگەریی رەنگەکانەوە لە سەر مرۆڤ وتیشی: دەگونجێت لە رێگەی چەند "شێوەیەکی ئەندازەییەوە" چارەسەری چەند نەخۆشییەکی دەرونیی بکرێت ، وتیشی ئەوان وەك پزیشکانی بواری دەرونیی لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکاندا بەهۆی رەنگی جل و بەرگی نەخۆشەکانیانەوە دەتوان سوود لە رەنگی تۆخ یاخود کاڵی جل و بەرگی نەخۆشەکان وەربگرن و باری دەرونیی نەخۆشەکە دەست نیشان بکەن .

راو بۆچونی زۆر جیاواز هەیە لە بارەی چارەسەرکردن لە رێگەی رەنگەوە، بەلاَم گرنگترینیان لێدوانی (بید ئان ماك لیود)ە کە وەك شایەتحاڵێك لەو بارەیەوە وتی : یەکێك لە نەوەکانی ، کاتێك ساوا بووە توشی نەخۆشی (یەرەقان) هاتووەو پزیشکەکان راستەو خۆ داویانەتە بەر تیشکی شین و

چاك بۆتەوە. لەبەر ئەوەی رەنگی شین کاریگەریی هەیە لە دابەزاندنی پلەی
گەرمی لەش و رژێنەکان و شلەکانی ناولەش .

لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییەش بەدەریان خستووە، رەنگەکان کاریگەرییان
لە سەر کۆئەندامی دەماری مرۆڤ هەیەو دەتوانن بە شێوەی جیاواز
کاریگەرییان هەبێت .

"دۆنالد واتسون" لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا بەناوی (فەرهەنگی
ژێریولەش) دەڵێت: رەنگەکان پۆلێن دەکرێن بەسەر دوو بەشەوە:
یەکەمیان رەنگە گەرمەکان وەکو رەنگی سوورو پرتەقاڵی و زەرد کە نزیك
دەنوێنن و گوزارشت لە دژیاتی دەکەن .

پۆلی دووەمیش بریتین لە : رەنگە ساردەکان وەکو شین و سەوزو پەمەویی
کە بە نێگەتیڤ دادەنرێن.

یەکێك لە لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییەی نەخۆشخانەی (نیو ئینگلاند) لە
ئەمریکا دەریخست ، خۆشتن لە گەرماوێکدا کە گلۆپەکەی رەنگی سوور
بێت بۆ ماوەی نیوکات ژمێر ، ریژەی لێدانی دڵی ئەو کەسە زیاد دەکات ،
هاوکات گەرماوێکی هاوشێوەی ئاسایی ، ئاستی فشاری خوێن دەهێنێتە
خوارەو مرۆڤ ئارام دەکاتەوە . لە ئاکامی لێکۆڵینەویەکی دیکەی
هاوشێوەش لەسەر رەنگەکان لە زانکۆی (کامبریدگ) کە تایبەت بوو لە بە
" کاریگەریی رەنگەکان لەسەر گیانداران" ، بۆیان دەرکەوت رەنگی سوور
ئازاری لەش زیاد دەکات ، ئەو رەنگانەشی کە زۆرینەی خەڵك حەزیان

لێیەتی ، رەنگی شینە . لە بەر ئەوەی رەنگێکی ئارام بەخشەو تەنانەت
ریژەی هەناسە هەڵمژین و هەناسەدانەوەش کەم دەکاتەوە و پێویستە لە
نەخۆشخانەکاندا بەکار بهێنرێت ، لە بەر ئەوەی کاریگەریی باشی هەیە بۆ
سەر نەخۆشەکان و زوتر چاك دەبنەوەو کەمتر هەست بە ئازار دەکەن .
هەمان لێکۆڵینەوە دەریشی خستووە رەنگی زەرد، کەمترین خەڵك حەزی
لێدەکەن لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی دڵە راوکێ و تەمەڵی و کەمی سەرنج
راگتن و هەستکردن بە لە دەست دانی ئامانج و ئاوات .

هەروەها پسپۆرەکان ئەوەشیان بۆ دەرکەوت رەنگی زەردی تۆخ و زۆر
بەرچاوکەوتنی، دەبێتە هۆی نائارامیی باری دەرونیی و کۆئەندامی دەمارو
دروست بوونی شك و گومان لە مرۆڤدا و هەندێك جاریش ئەو کەسە بە
شێوەیەکی نائاسایی و بێباکانە هەڵسوکەوت و مامەڵە دەکات لەگەڵ
دەورو بەرەکەیدا بەهۆی کاریگەریی ئەو رەنگەوە .

نەخۆشیی تاوانێکی جەستەییە

لە فەلسەفەی یۆگادا نەخۆشیی یەکێکە لەو تاوانە گەورانەی کە مرۆڤ دەرهەق بە نەفسی خۆی ئەنجامییان دەدات ، بەم پێیە نەخۆش کەوتن تاوانێکی گەورەیەو تاوان باریش مرۆڤەکە خۆیەتی ، فەلسەفەی یۆگا لەم بارەیەوە بۆ بڕوای وایە " لەش پەرستگای رۆح"ە و دەبێت پارێزگاری لێبکرێت و هەمیشە لە دەرەوەو ناوەوە خاوێن بکرێتەوە و رێزی لێبگرێت ، کەواتە لەش پەرستگای رۆحەو رۆحیش بەشێکە لە رۆحی پیرۆزی گەردوونیی کە بەرزترین و بە بەهاترین توخمی گەردوونە .

لەش و نەفس ئەمانەتێکی کاتین و دەبێت مرۆڤ نرخیان بزانێت و بە بایەخەوە تێیان بڕوانێت ، چونکە مرۆڤ لە جیهانی مادیدا بەهۆی لەشەوە کارو فرمان و پەرستش بۆ پەروەردگار ئەنجام دەدات . ئەو کەسانەی کە بە ئارەزووی خۆیان هەڵسوکەت و مامەڵە لەگەل جەستەو نەفسی خۆیاندا دەکەن و بایەخیان پێنادەن و بە پێچەوانەی یاسای خاوێنی و پاك راگرتنیانەوە کاردەکەن ، لە فەلسەفەی یۆگادا وەك تاوان بار سەیر دەکرێن بۆئەوەی لەم لێپرسراوێتییە دڵنیابین و بەباشی ئەرکەکانمان لە بەرامبەر ئەم بەشە گرنگەدا ئەنجام بدەین ، پێویستە گوێرایەڵی ئەو یاساو رێنماییانە بین یۆگا بۆی دەستنیشان کردوین ، ئەنجامی ئەو کارو یاسایانەش دەکرێن بە حەوت بەشی سەرەکییەوە پێویستە بە باشی بیزانین .

١- رزگار بوون لە نەخۆشی

٢- پاککردنەوەو پاك راگرتنی هەموو ئەندامەکانی لەش لە ناوەو لە دەرەوە.

٣- بەدەستهێنانی بەرزترین ئاستی هێزی جەستەیی دوای مسۆگەرکردنی باشترین تەندروستیی .

٤- بەدەستهێنانی بەرگری لەش (**المناعةالذاتية**) خود بەرگری.

٥- تەمەن درێژی ، بە خۆرزگارکردن لە هەموو هۆکارەکانی پیریی (واتە خۆقوتارکردن لە مەترسییەکانی مردن) .

٦- بەرزترین ئاستی رۆحیی و رەوشتیی و عەقڵیی هەتا گەشتن بە بەرزترین ئاست و حاڵەتەکانی .

٧- بزواندنی هێزی رۆح لەمرۆڤدا و بەدەستهێنانی هێزە لە رادەبەدەرەکان.

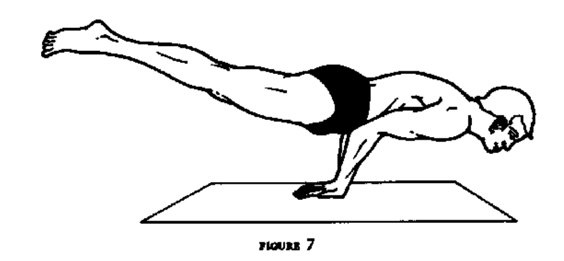


FIGURE 7

ئەو خالآنەی باسمان کردن دروشم و ئامانجی یۆگان ، کەواتە با خـاڵ بـەخاڵ
تیشك بخەینە سەریان .

١- رزگار بوون لە نەخۆشیی

یۆگی بـەهۆی ئـەو مەشـق (ئاسـانا) و پاككردنەوانـەی ئـەنجامیان دەدات
لەگەڵ بەرنامەی خواردنی یۆگادا بەزینـدەخۆراکی و خۆپاراسـتن لەمـەی و
جگەرە کێشان و مادده هۆشبەرەکان و چـەوری و گۆشـتەکان و بەروبومـە
ئاژەڵییەکان بێجگە لە شیر، هەروەها مەشـقی رۆژانـەو خۆشـتن بـە ئـاوی
ساردو سروشتیی و پاككردنەوەی گەدەو قورگ و دەم و لووت و بگرە قۆڵۆن
و دەرچەش ، رۆژانە بەئاو و خوێ، دەبنە هۆی چارەسەری نەخۆشـییەکان و
بنەبڕکردنیان.

٢- پاككردنەوە (مالاسودوهی) بەهۆی شات کریاوە

مەبەست لە پاككردنەوەی لەشە لە هەموو ئـەو ژەهرانـەی کـە لـە ناویـدا
هەیەو زیان بە لەش دەگەیەنن، ئەمەش یەکێکە لە ئەرکی رۆژانەی یۆگی و
کردنی مەشـقە تایبەتیـەکانی وەك (باسـتی یۆدیانـاو جـالانتی و دالـوتی
ونیتی وسوبرایانتی ریسمان و فامادوتی) کە بـە(شـات کریـا) ناسـراون و
دەبنـە هـۆی پاکبونـەوەی نـاوەوەی لـەش لـە ژەهرەکـان و دەسـتکەوتنی
جستەیەکی دوور لە نەخۆشیی و ژەهر و مانـەوەی بـە تەندروسـتیی و بـە

ساغی ، هەروەها ئاساناکانی وورگ وەك (ستالایا باسـتی و جالایاباسـتی)
جالایا باستی واتە شۆردنی قۆڵۆن بە ئاو بەرێگەیەکی زانستیی و هونـەریی
ئەنجام دەدرێت . هەروەك زانراوە قۆڵۆن سەرچاوەی زۆربەی نەخۆشـییەکان و
بەژەهراوی بوونەکانی لەشە .

٣- گەورەترین هێزی جەستەیی

گومان لەوەدانیە بەهێزکردنی لەش پەیوەندییەکی تەوای بە پـەروەردەکردن
و بەهێزکردنی ماسولکەکان و بڕبـڕەی پشـتەوە هەیـەو ئەمـەش شـتێکی
تایبەتـە لـە یۆگـادا ، یۆگـا گرنگـی تـەواو دەدات بـە هـەر بەشـێك لـە
ئەندامەکانی لەش لـە رێگـەی ئاسـاناکانی هاتـا یۆگـاوە پـەروەردەیان
دەکات، کە هەشت ملیۆن و چوارسەد هەزار جوڵەی تایبەتین و لە ٨٤ چوار
ئاسانای سەرەکیدا بەرجەستە دەبن و مەشق دەکرێن لەلایەن قوتابی یۆگاوە
، هەربـەهۆی (هاتـا یۆگـا) وە فێـردەبین چـۆن زاڵـبین بەسـەر هـەموو
ئەندامەکانی لە شمانداو بیان خەینە ژێر کـۆنترۆڵی عـەقڵی خۆمانـەوە لـە
رێگەی تـەڵقین و مەشـقەوە، ئـەو کەسـانەی کـە یـاری سـێرك و هونـەرە
جەنگییەکان مەشق دەکەن وەك نینجا و شاوڵینەکان و ... هتـد، سـوودی
تەواویان لەم بەشەی یۆگا وەرگرتووەو هەندێك ئاسانا ئەنجام دەدەن و دەبنین
بەهۆی هاتا یۆگاوە چۆن جۆڵەی قورس و سەیرو سەرسوڕهێن دەکەن.

بەهۆی هاتا یۆگاوە، قوتابی یۆگا رۆژ لە دوای رۆژ بەهێزترو تەندروست تروچالاکترو لەش ساغ تر دەبێت کە بە سانسکریتی پێی دەوترێت ـ ئۆر ژییام کادا داین ، واتە رۆژ لە وای رۆژ باشترو باشتر ، هاتا یۆگا لە ئاکامدا دەمانگەیەنێتە حاڵەتێکی جەستەیی و دەرونیی بەهێزو بە ئارام .

٤- زیادکردنی بەرگری لەش

راهێنان و بەردەوامی لەش لە سەر پاك راگریی و پاكژکردنەوەی لە ژەهرە کوشندەکان و بەهێزکردنی ئەندامەکانی بەهۆی ئاساناکانی هاتا یۆگاوە و بەدەست هێنانی بەرزترین ئاستی تەندروستی و هێز، ئەندامەکانی لەشمان دروست و خۆراگرو بەتوانا دەکات لە رووی هەر میکرۆب و ڤایرۆسێکی کوشندەو نەخۆشییەکدا، بەمەش بەرگری لەشمان لە ئاستێکی باشدا دەمێنێتەوەو بەرگرییکی باش بۆ لەشمان جێگەی دەگرێتەوە ، چونکە ئەندامەکانمان ئەو کاتە ساغ و تەندروست دەبن و هیچ میکرۆب و بەکتریایەکی زیان بەخش ناتوانن نەخۆشیان بخەن و زیانیان لێبدەن ، لەئاکامی ئەمەشدا خاڵی پێنجەم مسۆگەردەکەین کە تەمەن درێژییە .

٥- تەمەن درێژیی

هەموو ئەو خاڵ و هۆکارانەی کە پێشتر باسمان کرد خۆیان چارەسەرو هۆکارێکی بنەرەتین بۆ رەخساندنی لە شێکی ساغ و دوایش تەمەنێکی دوور و درێژو بێ نەخۆشیی، کە زۆر بەی بە تەمەنەکان دەناڵێن بە دەست نەخۆشییە درێژ خایەنەکانەوە و هەربەهۆی نەخۆشییشەوە خەڵکیی زوو دەمرن لە تەمەنی لاوێتیدا . ژەهرەکان زیانی گەورە لە لەش دەدەن و ئەندامەکان لە ئاکامدا کەم توانا دەبن و بەرگری لەش نامێنێت و لە بەر دەم ئاسانترین نەخۆشیی و میکرۆبدا لاواز دەبن و چۆك دادەن و مرۆڤ لە ناو دەبەن بە هۆی لاوازی سیستمی یاخود کۆئەندامی بەرگری لەشەوە .
وەك وتمان بەگوێرەی فەلسەفەی یۆگا مرۆڤ چەند بەرپرسە بەرامبەر بەتاوانەکانی هێندەش لێپرسراوە بەرامبەر بە نەخۆشییەکانی و ئەو نائارامییە دەروونییانەی تووشی دەبن . گەلێك هۆکار هەن کە دەبنە هۆی زوو دەرکەوتن و سەرهەڵدانی نیشانەکانی پیری ، لەوانەش زوو کەوتنی ددانەکان و سپی بوونی مووەکانی سەر و لەش و دروست بوونی چرچولۆچی پێست و کۆمبوون و چەمانەوەی بربڕەی پشت ، کە سەرهەڵدانی ئەم دیاردەو نیشانانە واله مرۆڤ دەکەن بە پیر بێتە بەر چاو کە لە راستیدا پیر بوون یاخود پیری تەنها پەیوەندی بە تەمەنەوە نیە ، زۆر کەس هەن هەرلە تەمەنی لاوێتیدا مووەکانیان سپی دەبن و ددانەکانیان زوودەکەون ، بەلام

له راستیدا هۆکار هەیە بۆ رودانی ئەو پیرییە ناوەختە، کە پەیوەندی بە جۆری ئەو خواردنانەوە هەیە مرۆڤ دەیان خوات .

خەڵك هەیە هەرزوو چاوەکانی لاواز دەبن و بەتەواوەتی پیردەبێت و ئارەزووی لە ژیان نامێنێت بە هۆی کەم تواناییەوە، ئەمەش لە راستیدا پەیوەندی بە کەمی هۆرمۆنی (تیستسترۆن)ەوە هەیە لە لەشیدا، بەگوێرەی فەلسەفەی یۆگا هەموو مرۆڤێك دەتوانێت ١٣٥ ساڵ بەلاوێتی بمێنێتەوە ئەگەر ئەو هۆکارانە بگرێتە بەر کە یۆگا دەستنیشانی کردون، زۆربەی یۆگاییەکان نزیکەی ٢٠٠ بۆ ٣٠٠ ساڵ ژیاون . لە بواری یۆگادا یۆگاییەکان سولماندویانە گەڕانەوەی لاوێتی (کایا کالبا) یاخود مانەوەی کەسێك بەلاوێتی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن شتێکی مەحاڵ نیە، بەمەرجێك کرداری (مالاسودەهی) بە بەردەوامی ئەنجام بدات ، واتە پاك بوونەوەی بەردەوام لە ژەهرەکانی ناوەی لەش ، ئەو ژەهرانەش وەك کۆڵسترۆڵی زیان بەخش و مادە بێهۆش کەرەکان و دەرمانی پزیشکیی و یۆری ئەسیدو گەلێك ژەهری کوشندەی دیکە کە بە بەردەوام بونی کات لە لەشدا کەڵەکە دەبن و چونە دەرەویان مەحاڵە ، مەگەر لە رێگای یۆگاو رۆژوگرتنەوە نەبێت ، کە دەکرێت ئەو ژەهرانە بەهۆی رۆژوی یۆگاو مەشقەکانی هاتا یۆگاوە بکرێنە دەرەوە و خانەکان نوێی ببەنەوەو ئەندامە لاوازەکان و خانە لەناو چووەکان بەهۆی (پرانا) وە بژێنەوە، ئەمەش لە رێگەی هەناسەدان و خواردنی بە سوود و تازەوە دەکرێت .

رێگەیەکی دیکە (یۆگی) تەمەنی خۆی پێ درێژدەکاتەوە زاڵبوونە بەسەر ئەندامەکانی لە شیدا لە رێگەی تەڵقین و ئاساناکانەوە کۆنترۆڵدەبن و بەویستی خۆی کاریان پێدەکات ، تەنانەت ماسولکە خۆنەویستەکانیش، هەروەها رەخساندنی بارێکی دەرونیی باش بەهۆی مەشقەکانی (راجا یۆگا) وە و زاڵبوون بەسەر دڵەراوکێی و نائارامیی دەروون و پچڕاندنی هەستەکان لە جیهانی دەرەوە، کە هەندێك جار ئەو حاڵەتە لەلای ئەوان چەند هەفتەو مانگێکیش دەخایەنێت ، زۆربەی یۆگییەکان هەرکاتێك هەستیان بەوە کردووە توانای لەشیان بەرەو لاوازیی و نەخۆشیی چووە بۆ چەند رۆژێك بگرە چەند هەفتەیەکیش خۆیان لە ناو خاکدا ناشتووە، هەتا چاك بونەتەوە، بەمەش ئەو بارگە نێگەتیڤ و زیان بەخشانەی کە لە لەشیاندا هەبووە چۆتەوە بۆ زەوی و چاك بونەتەوە، بەمەش مردن و ژیانەوەیەکی کاتیان ئەنجام داوە ، یاخود وەستانی دڵ و سییەکان و بەگەڕ خستنەوەیان ، ئەم جۆرەکارانە چەندها جار یۆگییەکان لە ژێر چاودێری پزیشکیی و تاقیکردنەوەکاندا ئەنجامیان داوە ، هەروەها پەیوەست بوون بە (بەرنامەی خۆراکیی یۆگا) وە بە شێوەیەکی بەردەوام کە خۆپارێزیی تەواوە لە " گۆشت و چەوری و مەی و جگەرەو مادده هۆشبەرەکان و دەرمان و خوێ " کە لەلای ئەوان بە ژەهر ناو دەبرێن.

بەگوێرەی فەلسەفەی یۆگا مرۆڤ لە بنەرەتدا گیاندارێکی گۆشتخۆر نییە و گیاخۆریی و میوە و سەوزە و دانەوێڵە خۆراکیی سەرەکیمانن ، زۆر پسۆڕی

بواری زانستی پزیشکیی دانیان بەم راستییەدا ناوە بە پشت بەستن بە زانستی فسیۆلۆژی و خۆراك ناسیی . هەروەها بە سوود وەرگرتن لە تیشکە کەونییەکان و هێزە شاراوەکانی مانگ و رۆژ، کە دوو هەسارەی کاریگەرن لەسەر ژیانی سەر زەوی و ئەو بونەوەرانەشی لە سەری دەژین ، کە لە ڕێگەی مەشقەکانی تراتاکام و شاڤا ساناى بەرخۆرو مانگەوە سوودیان لێوەردەگیرێت .

لە بارەی تەمەن درێژییەوە لە دەست نووسە کۆنەکانی (ریشیس) دا هاتووە دەلێت " هەرکاتێك یۆگی گەشتە قۆناغی (کیکساری) و بە سەرکەوتوویی بیبڕێت ، ئەو کاتە دەتوانێت لە شیلەی گۆڵی (ئەمرتا) بخواتەوەو تەمەنی خۆی بۆ هەتا هەتایی درێژ بکاتەوە واتە (سیرام گیڤاتی)، ئەوەش دوای ئەوەی کە پلەی (کایا فالیا)ی وەرگرتوو قۆناغی تاقیکردنەوەی لەلایەن ژیری گەردونییەوە بە سەرکەوتویی بڕی .

چاکراکان یاخود سەنتەرەکانی ووزەی لەش

لە لەشی ئەسیری مرۆڤدا هەندێك شوێنی تایبەت هەن بۆ کۆکردنەوەی وزەی گەردوونیی یاخود وزەی ژیان کە بە (پرانا) ناسراوە ئەویش لە ڕێگەی هەواو ئاو و تیشکی خۆرو خواردنی زیند و واتە(زیندەخۆراکیی) دەستدەکەوێت و لەم چاکرایانەدا کۆدەبێتەوەو مرۆڤ بە هۆی ئەو وزەیەوەوە درێژە بە زیندە چالاکییەکانی خۆی دەدات و دەژی ، هەر چاکرایەکیش تایبەتمەندی خۆی هەیە لەرووی رەنگ و شێوەو شوێنەوە لە لەشی ئەسیری مرۆڤدا کە ئێستا دەتوانرێت بەهۆی تەکنەلۆژیای نوێوە وێنەیان بگرێت .

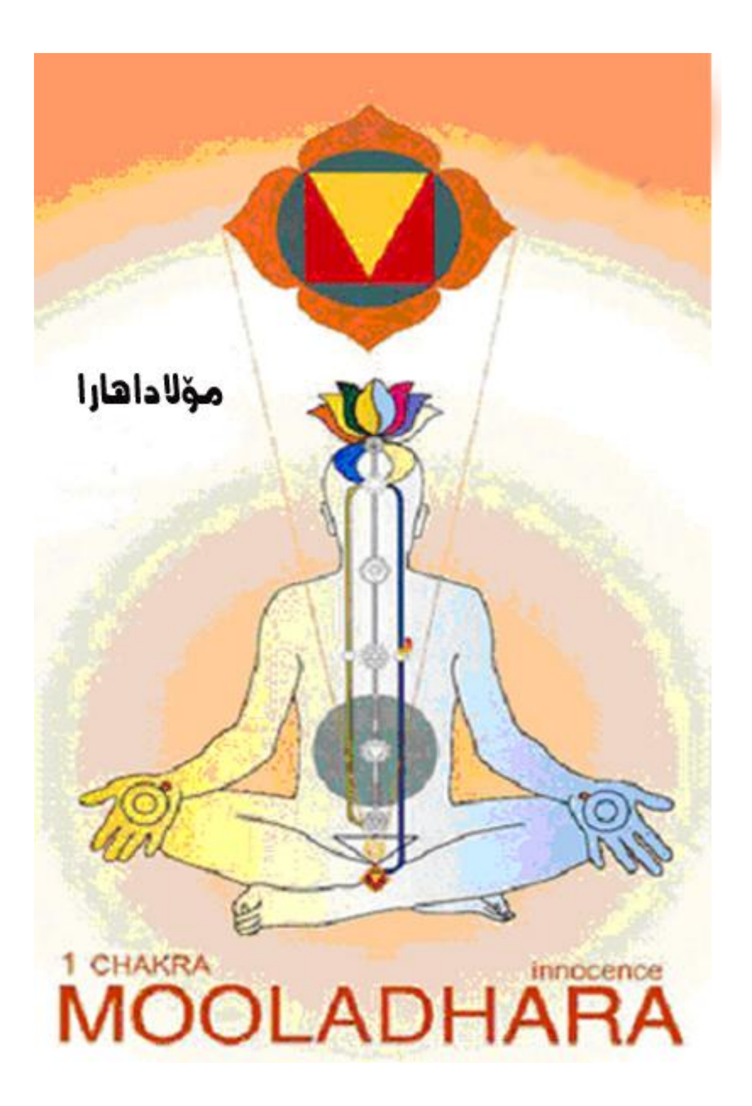
ئەمەش وێنەو ناوەكانیانە كە لە فەلسەفەی یۆگادا بـەم شـێوەیە ئامـاژەی پێكراوە .

١- مۆلاداهارا چاكرا

ئەم چاكرایە رەمزی زەوی و جیهانی مادەیەو هەركەس بە دەستی بهێنێـت زاڵ دەبێت بەسەر هێـزە سروشـتی و مادديیەكانـدا، وەك بەرزبوونـەوە لـە هەوادا، بێئەوەی هێزی راكێشانی زەوی كاری تێبكات، هەروەها ئەو كەسە بەسـەركرداری هەناسـەدان و غـەریزەی سێكسـیدا زاڵـدەبێت و توانـای پێشبینی كـردن و تەلباسـی زیـاد دەكـات و بەسـەر ئازارەكـانی لـەش و نەخۆشیدا زاڵ دەبێت و هەست بە گەشانەوەو دڵخۆشییەكی زۆر دەكات .

شوێنی ئەم چاكرایە لە لەشی ئەسیریدا دەكەوێتە سەرەتای یەكەم جومگەی بڕبـڕەی پشـتەوە لـە نزیـك كۆئەنـدامی زاوزی لەسـەر (شۆسـۆمنا) یـان دڕكەمۆخ (النخاع الشوكی) كە هەردو بۆڕی (پەنگاناو ئیدا) لەویـدا یـەك دەگرن و سەردەكەون بۆ سەرەوە واتە (سمباساوی و باراسمباساوی) .

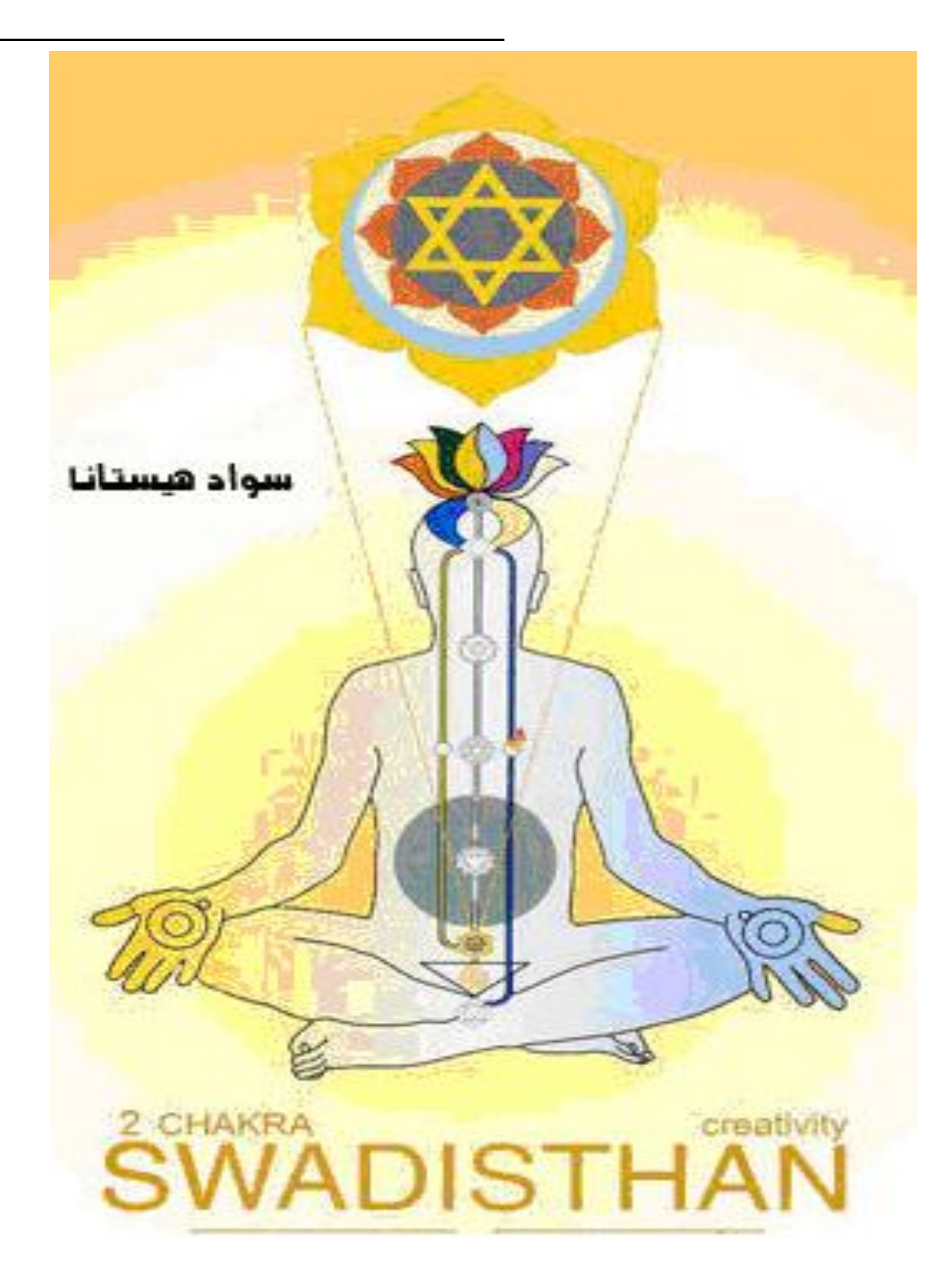
ئەم چاكرایە لە كتێبی ڤیدادا بە گوڵێكی لۆتۆسی چوار پەرەیی وێنـاكراوە كە رەنگێكی سوری تۆخی هەیە و لە سەر یەكێك لە پەڕەكانیشی پیتێكـی سانسكریتی لە سەر نوسراوە، لە ناوەڕاستیدا سێگۆشەیەكی سووری ئـاگری هەیـە كـە بـەرەنگی زەرد دەورە دراوە و لـە ناوەڕاسـتی سێگۆشەكەشـدا وێنەی مارێكی كوبرا هەیە كە سێپێچ و نیو پێچی خواردوە و سـەری شـۆڕ كردۆتەوە بـۆ گۆشـەی خـوارەوەی سێگۆشـەكە، كـە لـە سـەرەتای كـونی سۆشۆمنادا یە ، رەمزە بۆ هێزی رۆحیی نوستو واتە (كندالینی شاكتی) مانترای ئەم تۆرە رۆحییەش بە ئاینی ڤیدایی (لام) ە.



٢- سواد هیستانا چاکرا

ئەم تۆرە رۆحییە گرنگە دەکەوێتە سەر(شۆسۆمنا) لە ناوچەی حەوزدا لە نزیك گورچیلەکان و لە شێوەی گوڵێکی لۆتۆسی شەش پەرەیدایە و لە ناوەراستی گوڵەکەدا وێنەی مانگێکی هیلالی هەیە بە رەنگی سپی کرستاڵیی و رووی تیژیەکەی بەرەو سەرەوەیە .

دەستکەوتەکانی ئەم تۆرە رۆحییە زاڵبونە بەسەر پێنج هەستەکەی مرۆڤ خۆیدا و بەسەر عنصری مائی دا واتە رەگەزی ئاویی و رزگار بوون لە نەخۆشییە دەرونییەکان و سیفاتە نزم و خراپەکان ، وەك خۆپەرستیی و ڕەزیلی و تورەبوون و خووە خراپەکانی وەك ئالودەبوون بەمادە هۆشبەرەکان و زیان بەخشەکان ، هەروەها زاڵبوون بە سەر گورچیلەو غەریزەی سێکسی و کۆئەندامی زاوزێدا. مانتراکەی (ڤام) ە.



٣- مانی پورا چاكرا

ئەم چاكرایە دەكەوێتە ناوچەی ناوكەوە ، زاڵە بەسەر بەشەكانی خوارەوەی لەشی مرۆڤدا لە رووی رۆحییەوە ولەشێوەی گوڵێكی لۆتۆسی ١٠ پەرەییدایە و لە ناوەراستیدا سێگۆشەیەكی سووری زەرد باو هەیە بە رەنگی رۆژیكی سورهەڵگەڕاو. دەسكەوتی ئەم تۆڕە رۆحیەش زاڵ بوونە بەسەر عنصری نارییی دا واتە رەگەزیی ئاگریی, یۆگی لە نەخۆشییەكان و ئاگرو سوتان دەپارێزێت ، مانتراكەشی بە سانسكریتی (ڕام)ە .



٤- ئاناهاتا چاكرا

ئەم چاكرایە دەكەوێتە نزیك ناوچەی دڵەوە كە لەشێوەی گـوڵێكی لۆتۆسـی سووری دوانزە پەڕەیدایەو ئەستێرەیەكی شـەش گۆشـە بـەرەنگی شـینیكی رۆحی تێدا هەیە، دەسكەوتەكانی ئەم چاكرایەش زاڵبوونـە بەسـەر تـوخمی هەوادا لە جیهانی مادیدا، یۆگی لەم حاڵەتـەدا دەتوانێـت بەهـەوادا بـەرز بێتەوەو بفڕێت ، هەروەها دەشـتوانێت بچـێتە لەشـی كەسـێكی دیكـەوەو بەكاری بهێنێت ، یۆگی لەم قۆناغەدا كەسایەتییەكی بەهێزو خۆشەویسـتی دەبێت و هەموو كەسێك حەز بە هاورێیەتی دەكات و خۆشی دەوێت .

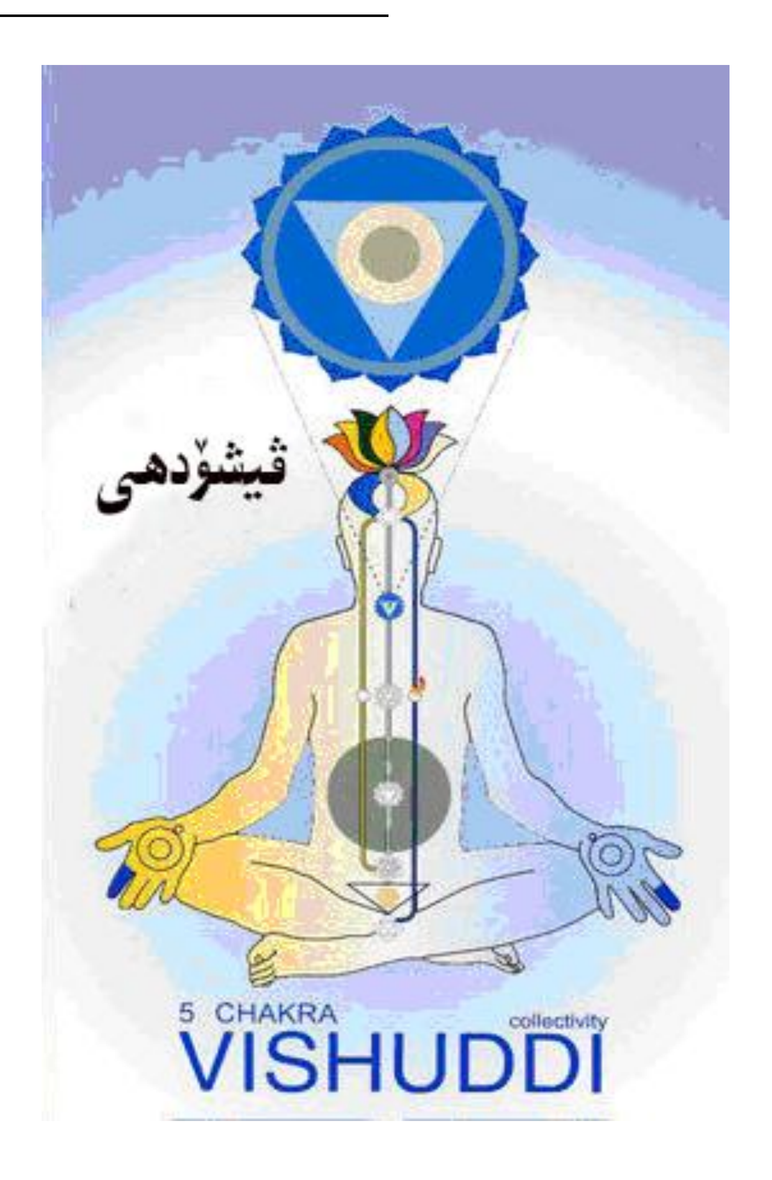
مانتراكەی (یام)ە .



٥- ڤیشۆدهی چاكرا

ئەم چاكرایەش دەكەوێتە خواروی قوڕگەوە لەسەر شۆسۆمنا كە لە شـێوەی گوڵێكی لۆتۆسی شانزە پەڕەیدایە و رەنگێكی سـووری ئـاگریی هەیـە كـە رەنگی دووكەڵێك بەسەریدا زاڵە و رەنگێكـی شـینی تـۆخی هەیـە ، لـە ناوەڕاستدا وێنەی بازنەیەكی خڕی تێدایە بـە رەنگـی خۆڵەمێشـی كـە لـە ناوەڕاستی ئەمیشدا سێگۆشەیەكی سپی هەیەو پیتێكـی سانسـكریتی لـە سەر نووسـراوە ، خـاوەنی ئـەم چـاكرایە دەسـت دەگرێـت بەسـەر تـوخمی ئەسیریدا لە گەردووندا، یۆگی لـەم قۆناغـەدا لـە نهێنـی و راسـتییەكانی گەردوون تێدەگات و دەتوانێت بەباشی لەمانای كتێبە پیرۆزەكـان و رەمـزو نیشانەكان تێبگات .

مانتراكەی (هام)ە.



٦- ئەجنا چاكرا

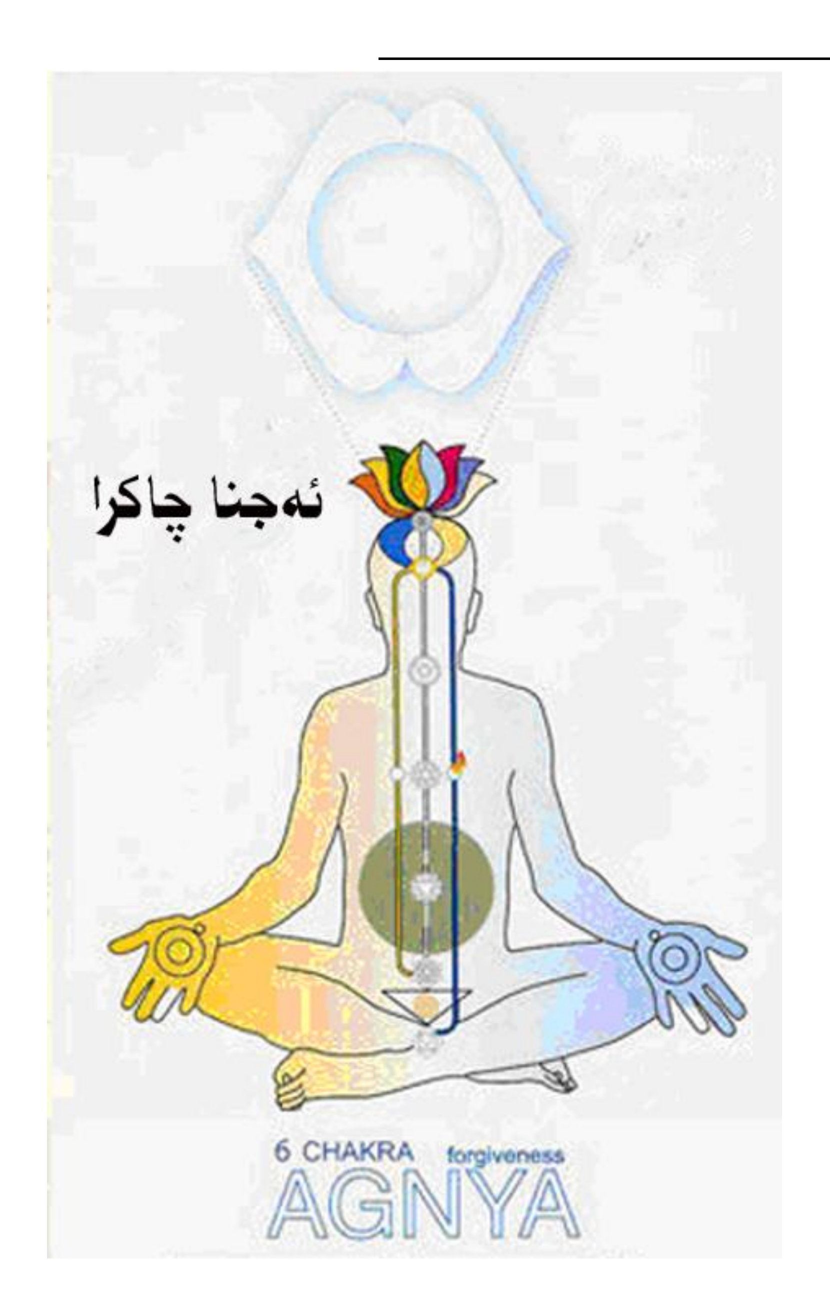
ئەم چاكرا گرنگە دەكەوێتە نێوان هەردوو برۆكانانــەوە لــە بۆشــایی كەللــە سەردا و لە شێوەی گوڵێكی لۆتۆسی دوو پەڕەیدایە كــە رەنگێكــی شــینی ئاسمانیان هەیــە ، لــە ناوەراســتیدا سێگۆشــەكی كریســتاڵیی وەك رەنگــی مانگ وێنا كراوە ، ئەم چاكرایە لەلای هەموو ئەو كەسانەی كە لــە بــواری رۆحیدا كار دەكەن لە جیهاندا لەبەر گرنگی ناسراوە ، ئەم چاكرایە زانستی باراسایكۆلۆجی بە چاوی سێیەم یان چاوی رۆحیــی نــاوی دەبــات و لــەلای سۆفیەكانیش بە چاوی دڵ ناسراوە، ئەم تۆڕە رۆحییە گرنگە لەگەڵ چــاكرای ڤیشۆدهیدا بەگرنگترین تۆڕی رۆحیی ناوزەند دەكرێن، چونكە ســاغی دڵ و پاكی دەروون دوو كلیلی گرنگن بۆ گەشتن بــە مەبەســتەكان و تێكەشــتنی نهێنییەكانی ژیان و گەردوون .

مرۆڤ كاتێك دەمرێت بە شێوەكی خۆنەویست چاوەكانی لەسەر ئــەم شــوێنە گرنگە جێگیر دەبن ، ئەوەش بەڵگەو نیشانەیە بۆ بوونی چــاوێكی رۆحیــی لەم شوێنەدا كە ئەو دیو جیهانی ماددەی پێ دەبینێت لەو ساتەوەختەدا .

یۆگی لەكاتی بیركردنەوەو تێرامانداا(التامل والتفكر) بینینی خــۆی لەســەر ئەم چاكرایە بەدرێژی كات جێگیر دەكات ، لەبەرئەوەی بەهۆی ئەم چاوە وە جیهانەكانی ئەو دیو جیهانی ماددە (متافیزیك) دەبینێت ، هــەروەها لــە فەلسەفەی یۆگادا واهاتووە " هەركەسێك لە كاتی تێراماندا سەرنجی خــۆی

لەسەر ئەم شوێنە جێگیر بكات بەزووترین كات خواوەند لە كوناهەكانی خۆش دەبێت و قۆناغە رۆحییەكانیش بە زووی دەبڕێت .

مانتراكەشی (ئۆم) ە كە بەرامبەر بە ناوی جەلالە یە واتە ناوی (الله)ی عەرەبی كە هەندێك بۆچون هەن دەڵێن لە ئەسڵدا ئەم ووشەیە عەرەبی نییەو لە چوار پیتی ئەلیف پێكهاتووە كە وێنەكەی لە دەست نووسە كۆنەكانی سۆفییەكاندا هاتووە.



٧- ساها سەرا چاکرا

ئەم چاکرایە دوایەمین چاکرایە لە لەشی مرۆڤدا و دەکەوێتە سەر تەپڵی سەری مرۆڤ واتە مەلاشو، ئەم چاکرا گرنگ و بەسودە لە شێوەی گوڵێکی لۆتۆسی هەزار پەڕەییدایە ، لە فەلسەفەی یۆگادا وەکو تاجێکی گوڵینە ئاماژەی بۆ کراوە لە سەر سەری مرۆڤ دانرابێت وەهایە ، هەروەك ئەوەیە بڵێیت خواوەند وەك خەڵات و ڕێزلێنان ئەم تاجەی لەسەر سەری مرۆڤدا داناوە ، کاتێك مرۆڤ دەگاتە ئەو ئاستە رۆحییە بەرزەی ئەم چاکرایە بەدەستبهێنێت وەك هالەیەك لە نور واتە خەرمانێکی ڕووناکی گەش بە دەوری سەریدا پەخش دەبێت و بە ئاشکرا بەبێ هیچ کامێراو وێنەگرێکی هەستیار هەموو کەسێك دەیبینێت ، ئەم چەپکە گوڵە هەزار پەڕەییە بە نورێکی کریستاڵی شەوقدار دەورە دراوە ، دەستکەوتەکانی ئەم چاکرایەش بە ئەندازەی ژمارەی پەڕەکانیەتی کە هەزار پەڕەیە، واتە هەزار دەستکەوتی رۆحی هەیە ، ئەم خەرمانەیە(هالە) مرۆڤ لە هەموو بونەوەرە گەردونییەکانی وەك جن و بونەوەرە گەردونییەکانی دیکە دەپارێزێت .

ئەوەی جێی وتنە لەم باسەدا ئێستا بەهۆی گرتنی وێنەی ئەو تیشکە وزانەی لە چاکراکانەوە دەردەچین زانستێکی نوێی دیکە هاتۆتەکایەوە ئەویش چارەسەرکردنی نەخۆشییە لە ڕێگەی ئەو وێنانەوە کە بەهۆی کامێرای کیرلیان- ەوە دەگیرێت و دەشتوانرێت پێشبینی هەندێك نەخۆشی

بکرێت پێش ڕوودانی ، وەك نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو مێشك ولاوازی سێکسی و... هتد.

دەستکەوتەکانی ئەم چاکرایە گەلێك زۆرن و ئێمە کەمێك لە بارەیانەوە دەزانین چونکە ئەو کەسانەی گە شتون بەم ئاستە رۆحییە بەرزە نمونەیان زۆرکەم بووە و ئەگەر هەشبووبێت خۆیان ئاشکرا نەکردووە و نەناسراو بوون . پێغەمبەران هەموویان خاوەنی ئەم چاکرایە بوون و توانای هێنانی موعجزەو شتی لە رادە بەدەریان هەبووە بە هۆی ئەم چاکرایەوە، چونکە هەرکەسێك بگاتە ئەم ئاستە هەمیشە هێزی بالای گەردوونیی بە ویستی خۆی ئاگاداری دەکات و دەی پارێزێت و ئیستمدادی دەکات . هەربۆیە پەڕەکانی ئەم گوڵە رۆحییە لە سەرو مێشکەوەن وڕەمزن بۆ ئەوەی راستییە کان لە سەرو هەستەکان و عەقڵ و ئارەزووکانی نەفس و دەروونەوەن.

یۆگی لەم ئاستەدا دەگات بە دوایەمین قۆناغی سووڕی ژیانی ماددی وبە یەکەمین پلەی کامڵ بوونی عەقڵیی و رۆحیی ولە دایك بوونێکی نوێ لە جیهانێکی رۆحیی تردا و تێکەڵ بوون بە نوری گەردوون وگەشتن بە قۆناغی روشن بوونەوە (تنویر).

کەسی یۆگی لەم قۆناغەدا هەست بە ئازارەکانی مەرگ ناکات و هەموو کاتێك دەتوانێت بە ویستی خۆی لە لە شی مادی خۆی بێتە دەرەوەو بە جێی بهێڵێت و کەی ویستی بگەڕێتەوە ناوی ، بەم کردارەش دەوترێت (دەرچونی بە ئاگا) کە پێچەوانەی کرداری (دەرچونی بێگایە) کە بە

(مردن) ناو دەبرێت واتە هەردوو حاڵەتی (خروج الواعی والاواعی) کە نمونەیەکی لە بەر چاویشە بۆ زیندوبونەوە لە جیهانی رۆحدا.

یۆگی لەم حالەتەدا هەمیشە لە حالەتی (سەمادهی) یاخود سوکر یان نەشوەی رۆحی یاخود (**غبطة**)دایە ، کە هەموویان چەند ناوێکی جیاجیان بۆ یەك حالەت .

مانترای ئەم پلە رۆحییەش لای ئەو کەسانە تەنها خۆیان دەزانرێت کە دەگەنە ئەم ئاستە رۆحییە بەرزە .

ئەمەش هەندێك لە دەستکەوتەکانی ئەم چاکرایە یە کە لەلایەن (هێزی مەزنی گەردوونەوە) یۆگی ئەم هێزە لە رادەبەدەرانەی پێدەدرێت وەك پێویست ، هەرکاتێکیش یۆگی بە باشی نرخی نەزانی و ئەرکەکانی خۆی بەجێ نەهێنا لێی دەسەنرێتەوەو بە هەمان جۆر دەبێتەوە بە مرۆڤێکی ئاسایی.

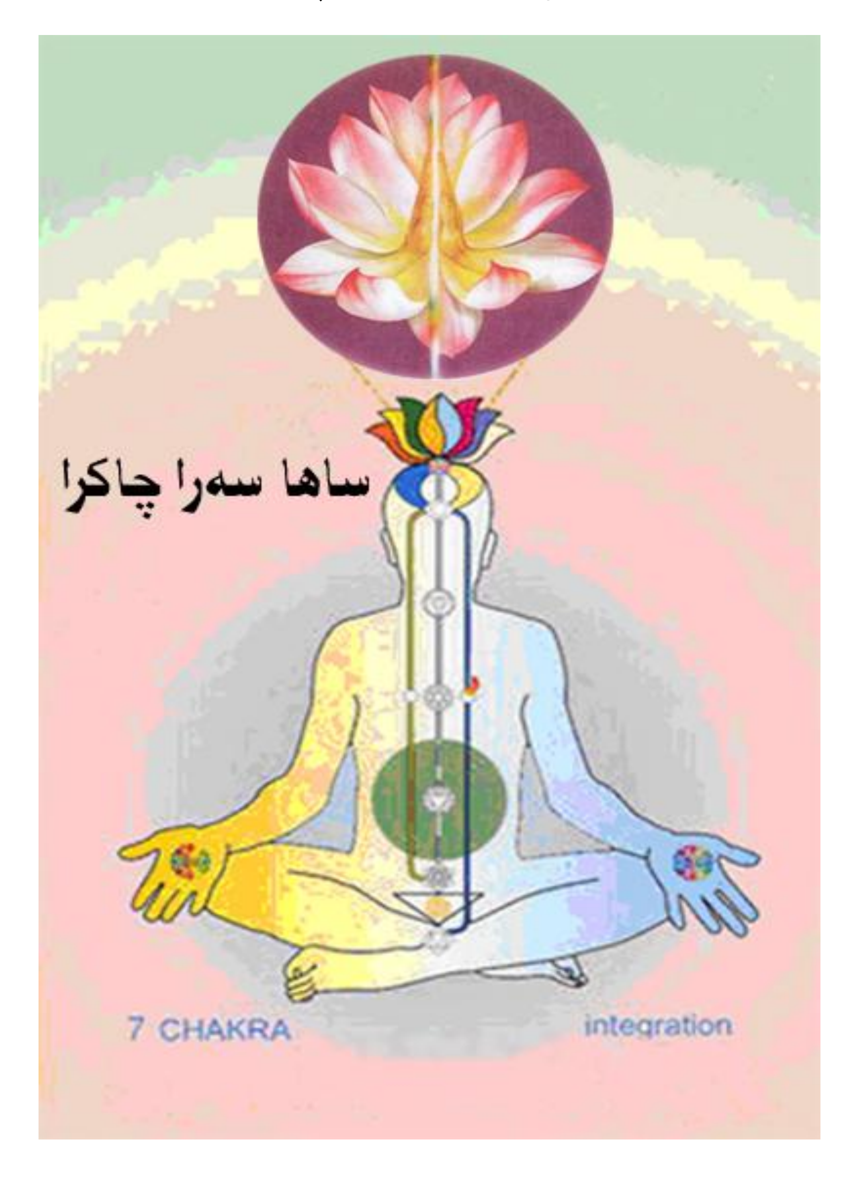
* زاڵ بوون بەسەر نەخۆشییە دەروونییەکان و پێنج هەستەکەدا.
* زاڵ بوون بە سەر کرداری بیرکردنەوەدا(پراتیا دهارا).
* پێشبینیکردنی داهاتوو.
* هێشتنەوەی لەشی ماددی بە لاوێتی.
* دیاردەکانی کارکردنە سەر ماددە (سایکۆکینیزیا).
* چاککردنەوەی نەخۆش تەنها بە دەستهێنان بە سەر نەخۆشەکەدا.

* بەرگری بەرامبەر بە نەخۆشی و ساردی و گەرمی.
* سووك کردنی لەش تاراددەی نەمانی کێش و بە پێچەوانەشەوە.
* زاڵبوون بە سەر غەریزەکان و ئارەزووە زیان بە خشەکاندا.
* زاڵ بوون بە سەر کێشی راکێشانی زەویدا و فرین بەسەر ئاو هەوادا.
* زاڵبوون بە سەر هەموو ئەندامەکانی لە شداو گۆڕینی بۆ هەر شێوەیەك کە بیەوێت .
* دروستکردنی هەرکانزاو ماددەیەك بە هێزی بیرکردنەوە (سیتا شاکتی).
* گەورەکردن و بچوککردنەوەی لەش بۆ هەر قەبارەیەك.
* خوێندنەوەی دەروونی کەسانی دیکەو ناسینیان یە تەواوەتی تەنها بە بینینی .
* خوێندنەوەو نوسین و فێر بوونی هەموو زمانەکان تەنانەت کۆن و لەو ناو چووەکانیش .
* تێگەشتن لە نیشانەو تەلیسمەکان و کردنەوەیان.
* فێربوونی زمانی گیانداران و ماڵی کردنیان تەنانەت درەندەکانیش.
* بینینی هەر شوێنێك بیەوێت لە گەردووندا بە چاوی رۆحی (ئەجنا چاکرا).
* چون بۆ هەرجێگەیەك بە خێراییەکی زۆر.
* خۆون کردن.

* لە هەموو ئەمانش زیاتر یۆگی ڕێگەی پێدەدرێت کاتی مردنی خۆی هەڵبژێرێت واتە پێشی بخات یان دوای بخات.

ئەمانەو گەلێك دەستکەوتی ڕۆحیی دیکە کە هەندێك لە مانەمان بینیوە بیستووە ، ئەم دیاردانەش هەتا ڕۆژی ئەمڕۆ درێژەیان هەیەو بەرچاو دەکەون کە بەهێزە لە ڕاددە بەدەرەکان ناسراون و جیا لەو کەسانەی یۆگا دەکەن لە ناو پێغەمبەران و پیاو چاکان و سۆفیی و دەروێش و تەنانە ڕاهیب وقدیسەکاندا بە ڕچاو دەکەون ، لە بەر ئەوەی چەندە ڕێگەی دیکە هەن بۆ گەشتن بەو حاڵەتانە، لە بەر ئەوەیە (کۆڵن وڵسن) بیرمەندی بواری باراسایکۆلۆژی ئەم سەدەمە دەڵێت: پێش ئەوەی هەرشتێك بین دەبیت یۆگی بین واتە یۆگا بکەین بۆ ئەوەی بگەین بەو مەبەستانە چونکە یۆگا کلیلی هەموو نهێنییە ڕۆحییەکانە.

ئەمەش وێنەی ساها سەرا چاکرایە



شوێنی چاكراكان له‌ له‌شدا

به‌شه سه‌ره‌كییه‌كانی یۆگا

١ـ هاتا یۆگا

هاتا یۆگا به‌ردی بناغه‌ی یۆگایه‌و گرنگـی تـه‌واو ده‌دات بـه‌مرۆڤ لـه رووی جه‌سته‌ییه‌وه واله عه‌قلّ و رۆح ده‌كات زالّبێت به سه‌ر له‌ش و ئه‌ندامه‌كاندا بۆ ئه‌وه‌ی هه‌موو كاتێـك لـه ژێـر ده‌سـه‌لأتی خۆیـدا بـن ، ته‌نانـه‌ت ئـه‌و ئه‌ندامانه‌شی كه كاركردنیان به شێوه‌یه‌كی خۆنه‌ویسـته‌و لـه ژێـر ویسـتی مرۆڤدا نین .

وشه‌ی هاتا یاخود هاسا وشه‌یه‌كی لێكدراوه‌و به سانسكریتی واتای مانگ و رۆژ ده‌گه‌یه‌نێت ، واته له شی مرۆڤ ده‌كه‌وێته ژێر كاریگه‌ری ئه‌و دوهێزه گه‌ردونییـه‌وه‌و هه‌رلایـه‌ك لـه لاكـانی مـرۆڤ سـه‌ر بـه یـه‌كێك لـه‌و دوو هه‌ساره‌یه‌ن .

بـه مه‌شـقكردنی ئاسـاناكانی یۆگـاو به‌رنامـه‌ی هه‌ناسـه‌دانی یـۆگی و سیستمی هاتا یۆگا ده‌ست پێده‌كات . هاتا یۆگا له بنه‌ره‌تدا هه‌شت ملیۆن و چوار سه‌رد هه‌زار جولّه‌ی ته‌واوه‌تییه كه‌وه‌ك ده‌لّێن به‌ئه‌نـدازه‌ی ژمـاره‌ی بوونه‌وه‌ره‌كانه ، بـه‌لاّم لـه كـۆی ئـه‌م ژماره‌یـه تـه‌نها ٨٤ ئاسـانایان زۆر گرنگه‌و هه‌موو كه‌سێك ده‌توانێت به ئاسانی راڤه‌یان بكات .

٢- راجا یۆگا

واتە یۆگای شاهانە یان شای یۆگا ، راجا یۆگا گرنگـی دەدات بـە عـەقڵی مرۆڤ (سیتا) و بەرجەستەکردنی هێزە بێسنورەکانی ئەم ئەندامە گرنگە کە خواوەند تەنها بە مرۆڤی بەخشێوە و مـرۆڤیش بێئاگایـە لێـی . نیشـانەی بەهێز بوونی ئـەم بەشـەش بـە دەسـت کـەوتنی چـەند بەهرەیـەك دەست پێدەکات، وەکو بیستن و بینینی لە ئەنـدازە بـە دەروکارکردنـە سـەرمادده واتە دیاردەکانی (سایکۆکینیزیا) ، راجا یۆگـا بـە هـۆی بەرنامەکەیـەوە سـەلامەتی و تەندروسـتیی عـەقڵ و دەروون دەسـتە بـەر دەکـات و بیرکردنەوەی مرۆڤیش بە ئاراستەیەکی راست و دروست پەروەردە دەکات .

٣ـ بهاکتی یۆگا

ئەمیش گرنگی دەدات بە بەشە هەرە گرنگەکەی مرۆڤ کە ئـەویش (رۆح)ە لە رێگەی پەرستش و مانتراوە بەهێزی دەکات و لـە کـەمو کورتییـەکانی نـەفس دەیپارێزێـت و خـاوێن رایـدەگرێت ، لەبـەر ئـەوەی رۆح بەشـێکی تایبەتەو لەلای خواوەنـدەوە هـاتووەو بـە شـێکە لـە رۆحـی گـەردونیی و هۆشیاریی بالا (ونفخت فیە من روحی).

بهاکتی یۆگا والە عەقڵ و رۆح دەکات هەمیشە لە بەئاگاییـەکی تـەواودا بێـت لەگـەڵ پـەروەردگاردا ، ئەمـەش بـەهۆی نوێـژو مـانترا (زکـر) ی بەردەوامەوە ، کە دەبێت هەرکەسێك بەگوێرەی ئاینی خۆی ئەنجامی بدات،

لە بەر ئەوەی بەگوێرەی فەلسەفەی یۆگا جیاوازی لە نێوان ئایینەکاندانییە، بەمەرجێك ئەو دیینە هاوتا بۆ پەروەردگار بڕیار نەدات .

٤ ـ جنانا یۆگا

خود رۆشنبیرکردنە لە رێگەی زانست و زانیارییەوە کە رێگەیەکە بۆ کامـڵ کردنـی عـەقڵ بـە مەعرەفـەو تێڕامـانیووردوبیرکردنـەوەی قـوڵ (الترکیزوالتامل) هەروەها گەڕان بەدوای نهێنییەکانی بوون و ژیاندا (الحیاە والوجود) ، بۆ ئەم مەبەستەش ئەنجامدانی خـەڵوەت و گۆشـەگیریی بۆ ماوەیەك زۆر گرنگ و پێویستە هەتا یۆگی بتوانێت بە شێوەیەکی تەواو کـار بـۆ مەبەسـتەکەی بکـات کـە بیرکردنـەوەی قوڵـە لـە رەهـاو دروستکراوەکانی ولەو رێگەیەشەوە لە خودا نزیك دەبێتـەوەو دەیناسـێت و لە بابەتی بیرکردنەوەکەیدا بە تەواوەتی قاڵ دەبێتەوەو دەتوێتەوە...

٥ ـ کارمـــا یۆگا

کارما بە شێکی زۆر گرنگە لە یۆگاداو لە سەر یاساو رێسایەکی گەردونیی چەسپاو بەرێوەدەچێت .کارما واتە کردارو ئاکارەکانی مرۆڤ ، کارما یۆگـا لە سەر یاسای دەرئەنجامەکانی کـارو ئاکارەکـانی مـرۆڤ خـۆی پاداشـت و سزای کەسێك دیاری دەکات لە داهاتوویدا ، جا ئەگەر ئـەو داهـاتووە لـە قۆناغی ژیانی مادیدا بێت یاخود رۆحیی، بەواتایەکی دیکە دەتوانین بڵـێین

" مرۆڤ بەگوێرەی کاروئاکارەکانی خودی خۆی دۆزەخ یاخود بەهەشت بۆ خۆی دیاریدەکات و بڕیاری لە سەر دەدات .

کارما یۆگا پشت بەستنە بە ئەنجامدانی کاری چاکە، یۆگی دەبێت چاکەکارو ریفۆرم خوازبێت وکاری چاك و بیرکردنەوەی چاك و گوتەی چاك ئەنجام بدات و لەو ڕێگەیەوە رەزامەندی بونەوەرو خواند بە دەستبهێنێت و بیان کاتە هۆکارێکی باش بۆ نزیکبونەوە لە خواوەند .

یۆگی لە کارما یۆگادا بێجگە لە ئەنجامدانی کاری چاکە نابێت هیچ جۆرە زەرەوو زیانێك بەهیچ بوونەوەرێك بگەیەنێت ...

٦ـ کندالینی یۆگا

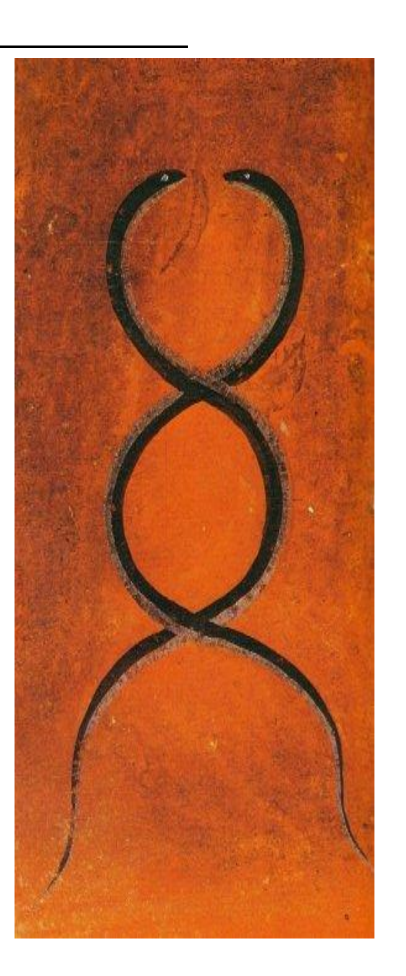
کندالینی یۆگا زانستێکی تایبەتە لە یۆگادا وگرنگی دەدات بە هێزی رۆحیی شاراوە لە مرۆڤدا و دۆزینەوەی ئەو هێزە و بە گەڕخستنی لە ڕێگەی سیستمێکی تایبەت بە بزواندن و داگیرسانی چاکراکان ، واتە (سەنتەرەکانی ووزەی لەش) کە لە جەستەی ئەسیریدا هەن ، بە پێی ئەم سیستمەو جێبەجێکردنی ، ئەو چاکرایانە یەك لە دوای یەك دادەگیرسێن لە مۆلادا هاراوە بەرەو ساهاسەرا چاکرا لە گەشتێکی درێژخایەندا بەناو بۆرییە رۆحییەکاندا کە بە (نادی) ناسراون و لەم سەنتەرانەدا هەردوو هێزی نێگەتیف و پۆزەتیف بە هەردوو بۆری رۆحیی(ئیداو پەنگالا) یاخود نێرەو

مێیەدا دەڕۆن و لەو سەنتەرانەدا بەیەك دەگەن و دەبنەهۆی داگیرسانیان وەکو گلۆپێك چۆن وزەی کارەبای دەدرێتی ئاواش ئەوانەدادەگیرسێن.

(ئیداو پەنگالا) واتە هەردوو پەتکی سمباساوی و باراسمباساوی کە لەم لاو ئەولای درخەمۆخ یان دڕکە پەتکدا هەن ، زانستیش ئاماژە بە گرنگی ئەم دوبۆرییە دەکات کە هەموو کردارە دەمارییەکان و فەرمانەکانی مێشکی مرۆڤ لە ڕێگەی ئەم دوو پەتکەوە جێبەجێدەکرێن لە لە شی مرۆڤدا.

دەبێت سیستمی کندالێنی یۆگا لە ژێر چاودێری مامۆستایەکی بە ئەزمون و تایبەت بەو زانستە گرنگە راڤە بکرێت، ئەگینا زیانێکی لاوەکی گەورەی لێدەکەوێتەوە لە بری سوودو قازانج، چونکە یەکێك لە خاڵەکانی (پرانایاما) واتە بەندکردن و گرتنی هەناسەیە ، ئەگەر نەزانرا بە شێوەیەکی دروست بکرێت ئەوا زیانی گەورەی بۆ سەر مێشك و کۆئەندامی دەمار دەبێت و لە وانەیە ئەو کەسە شێت ببێت یاخود شوێنێکی جەستەی لەکار بکەوێت ، لە بەر ئەوە مامۆستا ساتیا سای بابا دەفەرموێت (پرانایاما) سەرکێشییە واتە موجازفەیە.

ئەمەش وێنەکەیەتی کە لە ڤیدادا بە مارێکی نوستو ئاماژەی بۆ کراوە لە بەر ئەوەی ئەگەر نەزنرا بەشێوەیەکی راست و دروست مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت وەکو ئەو مارە کوبرایە وەهایە کە دەشێت بە خاوەنەکەیەوە بدات پێش هەموو کەسێك .



٧ـ مانترا یۆگا

واتە یۆگای دەنگیی ، یۆگییەکان زۆر لە مێژە نهێنـی دەنگـەکان، یـاخود وشەیان زانیوە، وەکو گریکەکان و فیرعەونییەکان، هـەروەها هەسـتیان بـە کاریگەریی دەنگ کردووە لە سەر جەستەو ناخ و دەروون و بەتایبـەتی لـە سەر چاکراکان ، ئەم زانستە (مانترا یۆگا) پێویستی بـە شـارەزاییەکی زۆر هەیە، هەروەها سیستمێکی تایبەتیی هەیـە لـە یۆگـادا بـۆ خسـتنەگەڕو بۆژاندنەوەی چاکراکان لە رێگەی لەرە دەنگییەکانەوە ، لە بەرئەوە بۆ هـەر چاکرایەك ووشەیەکی تایبەتیان داناوە کە لەوانەیە هەندێکیان هـیچ مانـاو واتایەکیان نەبێت بەڵام هەندێکیان ناوی چەند خواوەندێکی پەرستراوی ئـەو کاتەن ، باشترین مـانتراش مـانترای (ئـۆم)ە کـە زۆربـەی یۆگییـەکان وەك ویردێکی رۆژانە نزیکەی ١٠ هەزار جارێك بـەکاریان هـانیوە و دوبارەیـان کردۆتەوە ، ئەویش بە دوو شێوە واتە (مانتراو چاپا مانترا) یان بەواتایەکی دیکە زیکری ئاشکراو نهێنی واتە جەهریی و خفی .

زانستی مانترا، لە سۆفیگەری ئیسلامیشدا زۆر باش زانراوەو کـارپێکراوە لـە لایـەن مورشـیدانی هـەموو تەرقەتەکانـەوە ، نهێنـی ئـەم مـانترا ئیسـلامیانەش کـە لـە نـاوە چـاکەکانی خـوای گـەورەو وشـەی (الله) و (لااله الا الله) ، پێکدێت کاریان پێکراوەو سەلماوە و بـە هـەزارەها مریـدو قوتابی رەوتی رۆحیی لە رێگەی ئەو مانترایانەوە (زیکر) بە خودا گەشـتون

واتە گەشتونەتە حاڵەتی سەمادهی یان بەواتایەکی دیکە فەنا فی اللە بوون.

ئەشتانگا یۆگا

هەندێك لەو سەرچاوانەی کەباسیان لە یۆگا کردووە یۆگایان کردووە بە چوار بەشەوە کە ئەشتانگا یۆگا بە بەشی چوارەم ناوزەند دەکەن ، ئەمەش لە راستیدا هەڵەیە، چونکە ئەشتانگا یۆگا خۆی لە خۆیدا بەرنامەی پەروەدەیی و عەقڵی و رۆحیی و (ئیتیکی یۆگی) یە ، هەرکەسێك بیەوێت یۆگا ئەنجام بدات و بکات بە بەرنامەی ژیانی خۆی، دەبێت (ئەشتانگا یۆگا وەك بەرنامەی ئاکارو ئیتیکی بنەرەتیی بۆ ژیانی خۆی هەڵبژێرێت) و پەیرەوەی بکات ، ئیتر ئەو کەسە هەر بەشێك لە بەشەکانی یۆگا جێبەجێ بکات دەبێت ئەشتانگا دروشم و بەرنامەی بێت ، ئەگەر وانەکات ئەوا هەتا ماوە ناگات بە حاڵەتە بە رزەکانی یۆگا ، وەکو بیرکردنەوەی بالاٌ (التامل المتسامی) یان بیرکردنەوەی روون (التامل الصافی) لەگەڵ حاڵەتی (سەمادهی) کە بەرزترین حاڵەتی رۆحییە لە مرۆڤدا. (یۆگا پێش ئەوەی هەرشتێك بێت بریتیە لە رەوشتی بەرز) پێش هەموو شتێك یۆگی دەبێت یاساکانی یان خاڵەکانی ئەشتانگا یۆگا لە خۆیدا بەرجەستە بکات، ئەگەر نا لە بواری رۆحیدا هیچ کەڵکێك ناچنێتەوەو تەنها هەر ئەوەندە نەبێت وەك وەرزشێکی سوویدی سوود لەو مەشقانە وەردەگرێت کە دەیان کات ، ئەویش تەنها لە رووی جەستەییەوە. وەك بیرهێنانەوەکیش دەمەوێت کەمێك باس لە (ئەشتانگا یۆگا) بکەم ،

ووشەی ئەشتانگا لە بنەڕەتدا لە هەشت ـ هەشتانە ـ هەشت خالّەكەی یۆگاوە هاتووە، كە هەشت خالّی دیاری كراوون بۆ یۆگی بۆ ئەوەی لە ژیانی خۆیدا پەیرەویان بكات بەرلەوەی دەست بكات بە هەر مەشقێكی یۆگا "وەك بەر نامەیەیەكی رەوشتیی" ، لە ئاكامی جێبەجێكردنی ئەو بەندانەوە یۆگی دەگات بە حالّەتێكی رۆحیی بەرزو حالّەتێكی زینی و ئەقلّی و رۆحیی باش بۆخۆی دابین دەكات ، دەمەوێت ئاماژە بە خالّێكی دیكەش بدەم ، ئەویش ئەوەیە، لە سەر رای زۆربەی شارەزایانی بواری یۆگا و زماننـاسی ، ووشەی یۆگا لە ووشەی (یەك) یاخود (یەكە) ی كوردییەوە هاتووە، مەبەستیش لەو (یەكە) خوای گەورەیە كە تاك و تەنهایەو هاوەڵی نییە و ئەمەش ئەوە دەردەخات كە یۆگا پاشكۆی ئاینێكی یەكتا پەرستییە ، لەم روانگەیەوە ئەوەمان بۆ دەردەكەوێت كە خواوەند هەر یەكەو ئاینش لای خوای گەورە هەر یەك ئاین هەیە ، ئاینیش تەنها ئاینی ئیسلام ناگرێتەوەو بەلّكو هەموو ئەو دیانەتانە دەگرێتەو كە خاوەنی پەیامنێرو پەیامی ئاسمانین ، هەر بۆیە مامۆستایانی گەورەی ئەم سەردەمە وەك (ساتیا سای باباو مەهاریشی) دەڵێن ئایینە ئاسمانییەكان وەك پەنجەكانی دەست وان كە بە هەموویان دەستێك دروستدەكەن ،كە ئەویش ئاینی ئیسلامە ، واتە ئەو ئایینانەی داخلّ بە بازنەی سلم و ئاشتی خوازی بوون و خواوەند پێی قبولّەو وەری دەگرێت ، لە بەر ئەوە لە سەرچاوە كۆنەكانی (ڤیدا)دا ووشەی یۆگی بە مانای بەندەش دێت كە

دیسان مەبەست لە بەندایەتی كردنی خوای گەورەیە ، لەم دیدگایەوە ئەوەمان بۆ روون دەبێتەوە ئەگەر كەسێك بەها رەوشتی و ئەخلاقییە بەرزەكانی لە خۆیدا بەرجەستە نەكرد(ئیتیكی یۆگی) ئەوا مەحالّە بگاتە حالّەتە بەرزەكانی رۆح ،كە لە لە تەسەوفی ئیسلامیشدا بە مەقاماتی رۆحیی ناویان هاتووەو لە ژێر رۆشنایی هەندێك ئایەتدا بە نەفسەكانیش لێكدانەوەیان بۆكراوە . هەوو ئەو شتانەی كە باسمان كرد لە قورئانی پیرۆزیشدا ئاماژەی پێكراوە و مەعلومن، بە تایبەتی لە سوورەتی موئمنون دا خوای گەورە وەك رەوشتی باوەڕداران و لە خوا ترسان وەك نموونە هێناونیەوەو باسی لێوەكردون .

خالّێكی زۆر گرنگی دیكەش هەیە كە ناكرێت من لەم كتێبەدا بەئێوەی رانەگەیەنم و بشارمەوە، ئەویش ئەوەیە ، هەموو شارەزایان و مامۆستایانی بواری یۆگا لە سەر ئەوە كۆكن ، ئەو مەشقانەی یۆگا (ئاساناكان) هەموویان پەیوەندی راستەو خۆیان هەیە بەو سەنتەرە رۆحیانەی لە لە شی ئەسیری مرۆڤدا هەن ، لە بەرئەوەی دەبنە هۆی بزواندنی ئەو هێزە شاروانەی كە خوای گەورە بە هەموو بەنی ئادەمێكی بەخشیوە ، بۆیە دەڵێم " یۆگا پێش ئەوەی هەرشتێك بێت پەیڕەو بەرنامەیەكی رۆحیەو دەكرێت وەك بەرنامەی پێخشتنی (خود) لە رووی عەقلّ و رۆح و لە شەوە كاری لە سەر بكرێت و سوودی لێوەر بگریت" ، بەلاّم ئەوەی مەبەستمە روونی بكەمەوە ئەمەیە

(ئەگەر هاتوو کەسێك بە هۆی ئەو مەشقانەوە کە بریتین لە جوڵەی جەستەیی و (ئاسانا) بە رنامەی هەناسەدانی قوڵ و (پرانایاما) تێرامان و (تامل) هێزی ناوەکیی و شاراوەی خۆی بزواند و بەگەڕیخست ، لەپاڵ ئەوەشدا بەهارەوشتییەکانی ئەشتانگای لەگەڵدا نەبوو، ئەوە زیان بە خۆی دەگەیەنێت پێش هەموو کەسێك ، هەر بۆیە لە نوسراوە کۆنەکانی یۆگادا هێزی رۆحیی (مۆلادهارا) بە مارێکی کوبرا ئاماژەی پێکراوە .

مەبەستیش لەمە ئەوەیە ئەگەر بە هەڵە یاخود بە ڕێگەی نەشیاو ئەو هێزە بەکار هێنرا، ئەوا یەکەمین کەسێك کە ئەو مارە پێوەی دەدات ، خاوەنەکەیەتی ، بۆیە ئەم جارەش لەسەر ئەو خاڵە جەخت دەکەمەوە و دەڵێم پێویستە یۆگی ئەم رەوشتانەی تێدا هەبێت و جێبەجێیان بکات پێش هەموو شتێك ، ئەگەرنا، ئەوا هیچ ئەنجامێکی بەرزی نابێت بێجگە لە ماندو بوون نەبێت ، ئەوکاتە باتەنها لۆمەی خۆی بکات .

ئەمانەش خاڵەکانی ئەشتانگا یۆگان

١ـ Yamas یاما: کۆتەکان یاخود بەند ـ ەکان

واتە دژایەتیکردنی ئارەزووەکانی نەفس یان پەروەردەکردنی نەفس کە ئەویش بەم خاڵانە جێبەجێ دەکرێت

❊ Ahimsa ئاهیمسا: واتە ئازار نەدان و میان رەوی ونەمانی توندو تیژی .

❊ satya ساتیا: راست بێژی و راستگۆیی .

Asteya ئاستیا: دزیی نەکردن و لابردنی کینە.

❊ Brahmacharya براهما کاریا: پاك دامەنی یاخود داوێن پاکی، مەبەست لە عیفەیە . یۆگی نەك دەبێت لە خراپەکاریی و داوێن پیسی خۆپارێزی بکات بەڵکو دەبێت لەگەڵ هاوسەرەکەشیدا زیادەرەوی کاری سێکسی نەکات ولەو لایەنە خۆی بپارێزێت ، چونکە یۆگی ئەنجامدانی کاری سێکسی زیانی گەورەی پێدەگەیەنێت و زیادەڕەوی لەم قۆناغەدا لە رەوتی رۆحیی و بە دەستهێنانی هێزی کندالینی زیانی گەورەی لێدەدات ، لەبر ئەوەشە لەقۆناغە دواییینەکانی یۆگادا ئەنجامدانی کاری سێکسی رێگە پێنەدراوە.

❊ Aparigraha گرافا: بەرتیل و رەشوە وەرنەگرتن تەنانەت هەندێك لە یۆگییەکان دیاری شیان لە هیچ کەس وەرنەگرتووە.

٢ـ Niyama نیاما: بۆنەو خۆشییەکان.

مەبەست لە (تەزکیەی نەفس)ە ئەویش دیسان بەم خالآنە پەیڕەو دەکرێت.

* Saucha ساوچا : مەبەست لە ساوچا خاوێن ڕاگرتنی ناوەو دەرەوەیە واتە دڵ و دەروون و جەستە .

یۆگی دەبێت هەمیشە ناوەو دەرەوەی خاوێن بێت ، هەتا لەش و عەقڵ و دەرونی (سیتا) ئارام و پارێزراو بێت لە هەموو نەخۆشییە جەستەیی و دەرونییەکان کە سەرچاوەکەیان پاك ڕانەگرتنی لەش و ئەنجامدانی گوناهو تاوانە ، یۆگا لە مێژە پەی بەم ڕاستییە بردووە کە خاوێنکردنەوەی بەردەوامی ئەندامەکانی لە ش سەلامەتی لە نەخۆشییەکان و ژەهرەکانی ناولەش بۆ مسۆگەر دەکات و بەرگری لەشیش زیاد دەکات ، هەروەك وتراوە عەقڵی تەندروست لە لەشی تەندروستەوەیە.

* Santosha ساتۆشا: قەناعەتکردن و ڕازی بوون بەو بەشەی کە پەروەردگار پێداوین .

یۆگی دەبێت هەمیشە سادەو ساکار بژی، واتە زاهید و وارع بێت و لە چێژو ئارەزووەکانی دنیایدا قاڵ نەبێتەوە ئەگەر چی خاوەن سامان و داراییەکی باشیش بێت، هەربۆیە زۆربەی پیاو چاکان هەژارو نەدار بوون .

* tapas تاپاس: بەردەوامی و کۆڵنەدان .

یۆگی دەبێت لە ڕەوتی ڕۆحیی خۆیدا پەلە نەکات بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی لە بەرئەوەی هەوڵدان و بەر دەوام بوون دوو هۆکاری پێویستن بۆ گەیشتن بە هەموو ئامانجێك ، هەموو ڕێگایەکیش سەرەتاو کۆتایی هەیە و دەبێت بۆ گەشتن بە شوێنی مەبەست ڕێگا کە تەواو بکەیت نەك زووماندو بیت و کۆڵ بدەیت .

* Swadhyaya سواد هایا : خوێندن و فێربوون .

مەبەست لە خود ڕۆشنبیرکردنە لە هەموو بوارەکاندا.

ئەم دووخاڵە زۆر گرنگ و بە سوودن ، دەبێت یۆگی زۆر بە باشی ڕەچاویان بکات ، ئەگەر ئەم خاڵەی ڕەچاو نەکرد کەواتە هیچی نەکردووە، هەموو کارێك کە مرۆڤ دەیکات زانیاریی و زانستی تەواوی لە بارەیەوە هەبێت سەرکەوتو دەبێت بە پێچەوانەشەوە سەرکەوتوونابێت لەکارەیدا ، یۆگی دەبێت لە هەوڵدان و گەڕاندا بێت بەدوای زانست و مەعریفەداو هەتاکو بزانێت هێشتا هەرکەمەو هیچی نەزانیوە، بوون و زانست زۆر لەوە فراوانترە کە ئێمە دەیزانین و زانست و زانیاریش هیچ کاتێك سنوریان نەبووە و ناشیان بێت .

* Ishwara - pranidha ئیشوارا / پرانیدها: ئەویش پەرستشی پەروەردگارە هەرکەسێك بە گوێرەی ئاینی خۆی و یاسای یاما و نەیاما.
گرنگی ئەم خاڵانەش لەوەدایە کە هەموویان پەیوەستن بە کارما یۆگاوە واتە یاسای هۆ و ئەنجام (قانون السبب والنتیجە) واتە هەموو ژیانی مرۆڤ پەیوەندی هەیە بە ئەو کارانەی کە ئەنجامیان دەدات و بە گوێرەی ئەوەش سزاو پاداشتی خۆی وەردەگرێت لە دنیاو لە قیامەتیشدا.
ئەم خاڵە یەکێکە لە خاڵە زۆر گرنگەکانی یۆگا دەتوانم بڵێم ناوەڕۆك و مەبەستی یۆگایە بە تایبەتی یۆگای عیرفانیی .

یۆگی دەبێت هەمیشە لە پەرستشی هۆشیاریی و رووناکیی گەردووندا بێت و تەنها رۆژێکیش لەو ئەرکە لانەدات و بەدڵ و زمان هەمیشە یادی خواند بکات و دووبارەی بکاتەوە و هیچ هاوتاو هاوەڵێکی لە پەرستشدا بۆ بڕیار نەدات و باوەڕی بەیەك ئاینیی و یەك تاپەرستی هەبێت ، مەبەستم لە یەك ئاینیی ئەوەیە کە هەموو ئایینە ئاسمانییەکان بە یەك چاو سەیر بکات و بەیەك بەرنامەشیان بزانێت کە ئەویش بەرنامەی نزیك بوونەوەیە لە خوداو رازیبوونی خواوەند و واز لە مەزهەب گەرایەتی و تایەفەگەریی و رەگەز پەرستی بهێنێت و هەموو بەندەکانی خودا بە یەك چاو تەماشا بکات و بە برای راستەقینەی خۆی بزانێت و جیاوازی بیروڕا بخاتەلاوە و بەرژەوەندی تاکە کەسیی و گرۆپ پەرستیی واز لێبهێنێت و بەرژەوەندی و خۆشەویستی

سەرجەم مرۆڤایەتی بهێنێتە شوێنیان ، چونکە هەموو ئایینەکان بەرنامەی (یەك خودا) ن وهەموو نێردەکانیش لەلایەن (یەك خودا) وە هاتوون و بۆ خزمەتی سەرجەم مرۆڤایەتی نێردراون.



٣ـ ئاسانا Asana

ئاسانا یاخود وەرزشی بەدەنیی بە چەند وەرزش و جوڵەیەکی تایبەت بە مەبەستی خزمەتکردنی لە ش و پاراستنی و بەهێزکردنی بۆ بەدەستهێنانی مرونەیەکی باش و مانەوەی لەش بەلاوێتی و بەرگریکردنی دیاردەکانی پیربوون و دەستەبەر کردنی ئەو پەڕی هێزی جەستەیی .

هەرقۆناغێك و هەرچاکرایەکیش لە لە شدا ئاسانای تایبەتی خۆی هەیە کە ئەویش بەسێ قۆناغی یەك لە دوای یەك دێن ، وەك سەرەتایی و ناوەندیی و پێشکەوتوو ، هەرئاسانایەکیش سوودی تایبەتی خۆی هەیە و بەندە بە بەشێك لە ئەندامێکی لەش و چاکرایەکی تایبەتەوە و هێزو بەرگریی پێدەبەخشێت ، لەش و دەروون حەوانەوە و هێمنی هەست پێدەکەن لە دوای ئەنجامدانی هەر ئاسانایەك ، هەردوو کۆئەندامی دەمارو دەروونیش وەلاّم دانەوەیەکی زۆریان هەیە و هاوکاریی یەکدی دەکەن بۆ بە ئەنجام گەیاندنیان .

ئاساناکانی یۆگا بە پێچەوانەی هەموو وەرزشەکانی دیکەوە ماندو بوونی تێدا نییەو کارناکەنە سەر دڵ و ماندوی ناکەن و خوێن و ئۆکسجین بە تەواوەتی بە هەموو ئەندامەکانی لەش دەبەخشن، بەمەرجێك زۆر لە سەر خۆو بە هێمنیی ئەنجام بدرێن و لە نیوان هەر ئاسانایەکیشدا حەوانەوەیەکی کاتی وەربگیرێت کە بە (شاڤاسانا) ناو دەبرێت .

٤- پرانا یاما Pranayama -- **التحكم في الطاقة الحيويه**

پرانایاما یاخود سیستمی هەناسەدانی یۆگا .

یۆگا گرنگی تەواو دەدات بە کرداری هەناسەدان ، لە بەر ئەوەی مرۆڤ بە یەکەمین هەناسە ژیانی دەستپێدەکات و بە دوایەمین هەناسەش کۆتایی بە ژیانی ماددی دەهێنێت .

زۆر ئاساییە مرۆڤ بۆ چەند هەفتەیەك بتوانێت بە بێ خواردن و خواردنەوە ژیان بەرێتە سەر بەلاّم ناتوانێت زیاد لە چەند خولەکێك بەبێ هەناسەدان بژی . وشەی پرانا مانای (توخمی ژیان) دەگەیەنێت یاخود جەوهەری ژیان، پرانا لە گەردووندا تێکەڵ بە هەموو توخمە ژیان بەخشەکان بووە واتە ئەو شتانەی کە سەرچاوەی ژیانن، وەکو تیشکی خۆرو مانگ و ئاو و هەواو هەموو جۆرە خواردنەکان زیاتر ئەو خواردنانەی کە پێکهاتەی ئاویان زیاتر تێدایە وەکو سەوزەو میوەکان ، لە هەمووشیان زیاترو باشتر لە هەوادا بەرێژەیەکی زۆرتر هەیە . (یاما) ش بە مانای گرتن یاخود بەندکردن دێت ، بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی ئەو پرانایە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کە لە ڕێگەی سیستمێکی دیاریکراو بە هەناسەدان لە یۆگادا هەیە ، ئەم سیستمە دەبێت لە ژێر چاودێری مامۆستایەکی شارەزا لەو بوارەدا ئەنجامبدرێت چونکە چەند بە سوودە هێندەش زیان بەخشە ئەگەر بە نەشارەزایی ئەنجامدرا، لە بەر ئەوەی پەیوەندییەکی راستەوخۆی هەیە بە کۆئەندامی دەمارو دڵەوە.

قۆناغەکانی پرانایاماش ئەمانەن

١- سونیکا ٢- بوراکا ٣- کۆمباکا ٤- ریکاکا ٥- یولۆما ٦- فۆلۆما

٧- ئەنۆلۆفلۆما کە ئەویش بە هەناسەدانی یۆگا ناسراوە ، هەندێك لەمانە قورس و گرانن و پێویستیان بە شارەزاییەکی باش و مەشق و راهێنانێکی زۆر هەیە بۆ ئەنجامدانیان ، بێجگە لەمانەش گەلێك تەکنیك و شێوازی هەناسەدانی دیکە هەن کە لە (کتێبی هاتا یۆگا) دا بە پشتیوانی خودا لە داهاتوویەکی نزیکدا بە چاپی دەگەیەنم .



٥- پراتیاهارا Pratyahara – **انسحاب الحواس من الأشياء**

پراتیاهارا بریتییە لە ئەنجامدانی و چاودێریکردنی کرداری بیرکردنەوە وکشانەوەی هەستەکان بەرەو ناوەمان ، کە بریتین لە چەند کردارە عەقڵییەك کە دەبێت کەسی یۆگی بە مەبەستی خود ناسیی و نزیك بوونەوە لە بایەتی بیرکردنەوەکەی ئەنجامی بدات کە ئەویش خواوەندە . ئەوەش بەهۆی ئامرازی بیرکردنەوە کە (سیتا) یە واتە عەقڵ یاخود هۆش . کە ئەمانە هۆکاری گەشتنن بە بیرکردنەوەیەکی بالاّ بەهۆی (تشیتا) وە واتە بیرکردنەوەیەکی ئاسایی (التفکر).

٦- Dharana -- ترکیز

سەرنج دان و جێگیرکردنی بیرکرنەوە لە خاڵێکی دیاریکراو و تایبەتدا. یەکێك لە کردارە سروشتییەکانی سیتا کە بە شێوەیەکی خۆکرد ئەنجامی دەدات لە دوای بیرکردنەوەیەکی ئاسایی دێت واتە (تشیتا) ، ئەگەر ئەو بیرکردنەوەیە زیاتر قاڵ بوینەوە تیایدا دەمانگەیەنێتە ئاستێکی بیرکردنەوەی بەرزتر کە ئەویش دهیانایە .

٧- دیانا -- التأمل

دیانا بریتییە لە تێرامان و بیرکردنەوەیەکی قوڵ و بالاّ (تێرامانی بالاّ) یاخود بیرکردنەوەیەکی چڕترو پڕتر لەوەی پێشو کە ئەمیش کردارێکی

سورشتیی دیکەی سیتایە واتە عەقڵ کە بەهۆی سیتاوە لە بابەتی بیرکردنەوەکە نزیکتر دەبیتەوەو بە تەواوەتی دەچیتە ناو بابەتەوە.

٨- سامادهی- یاخود تێکەڵ بوون و توانەوە لەگەڵ بابەتی بیرکردنەوەکەدا بە ئەندزایەك خۆت وون بکەیت و بتوێتەوە (**الفناء**).

سەمادهی بەرزترین حاڵەتی بیرکردنەوەیە ، یۆگی لەم حاڵەتەدا بە تەواوەتی دەگات بە بابەتی بیرکردنەوەکەی کە ئەویش (رەهایە) ، ئەو تێکەڵ بوون و توانەیەوە بە جۆرێك دەبێت ،کە یۆگی بەتەوەواوەتی پێناس و کەسایەتی خۆی ون دەکات هەتا لەم حاڵەتەدا بێت . سەمادهی لای بوداییەکان (نێرڤانا)ی پێدەوترێت واتە (**غبطة**) یاخود (**النشوة الروحية**). یۆگی لەم حاڵەتەدا هەست بە چێژو خۆشیەکی وادەکات کە بە هیچ زمانێك وەسف ناکرێت، لە بەر ئەوەی حاڵەتێکی رۆحی رووتە و چێژەکە لە رێگەی رۆحەیەوە لە سەروهەستەکان و لە ئەو دیو سروشتەوە روودەدات ، عەقڵ و رۆح بەتەواوەتی تێکەڵ بەژێریی گەردونیی و رەها دەبێت و لەو حاڵەتەدا هەست بە بوونی هەموو شتێك دەکەن کە لە گەردووندا هەیە ، تەنها هەست بە بوونی خۆیی ناکات ، هەموو راستییە شاراوەکان ئاشکرا دەبن و نهێنی بوون و ژیان (**الحياه والوجود**) پەردەی لە سەر لادەچێت و جیهانە بالاکانی ئەو دیو جیهانی ماددە ئاشکرا دەبن ، یۆگی لەم حاڵەتەدا تەنها بە چاوی ژیریی گەردونیی دەبینێت و بە گوێی ئەویش دەبیستێت و هەموو بوون بە شێوەی راستەقینەی خۆیی دەبینێت و ویست و ئیرادەی ئەم ویست و خوازی رەهایەو هەرچی مەحاڵەکانە دەبنە نامەحاڵ وخۆشییەکی لە ئەندازە بە ردەروو حاڵەتێکی رۆحیی وەهایە کە

بە هیچ زمان و وشەیەك وەسف و پێناسە ناكرێت ، مەگەر ئەوكەسە لێی تێبگات كە لەو حاڵەتەدا دەژی ، هەرچی ئەو كەسانەی كە گەشتوون بەم حاڵەتە، نەیان توانیوە گوزارشتی تەواو لەم حاڵەتە بكەن، تەنها ئەوەندەیان لە دەستهاتووە هەموو ژیانی خۆیانی بۆ تەرخان بكەن (لاهیری مەهاسی) كە یەكێكە لەو مامۆستا بەرزانەی كە لە سەدەی رابردوودا ژیاوە لەبەر زۆری كەرامەت و خەواریقەكانی لە ولاّتی هیندا بە پەیامبەرە نوێیەكە ناویدەركردبوو ، رۆژی نۆ كات ژمێری بۆ تێرامان (التامل) تەرخانكردبوو بۆ ئەوەی هەمیشە لەم حاڵەتە رۆحییەدا بمێنێتەوە لەگەڵ خالقدا ، ئەم حاڵەتە زۆر جار لە لای هەندێك كەس زۆر دەخایەنێت ، ئەو كەسە بەتەواوەتی خۆی ون دەكات و هەست بە بوونی خۆی ناكات و لە حاڵەتێكی بێئاگایی تەواودا دەبێت لە جیهانی ماددە ، هەر لە بەر ئەمەیە كە یۆگاییەكان حاڵەتی گوڵی لۆتۆس هەڵدەبژێرن بۆ چونە ناو ئەو حاڵەتەوە هەتا بەر درێژایی ماوەكە لەو بارەدا بمێننەوەو نەبنە گاڵتەچی خەڵكی نەفام ، نمونەی ئەو كەسانەش لە تەسەوفی ئیسلامیدا زۆرن كە هەمیشە لەم حاڵەتەدا بوون و خەڵك بە شێت و كافر ناوی بردون ، چونكە لە بێئاگایدا بوون و قسەی سەیرو سەر سورهێنیان كردووە وشتی سەیریان ئەنجامداوە كە چۆن شێتیك یاخود مەستێك ئەنجامیان دەدات ، لە بەر ئەوەی رۆحی مرید لەم حاڵەتەدا دەچێتە جیهانی غەیب و شەهادەوە و بێئاگا دەبێت لە جیهانی مولك و مەلەكوت . هەندێك لە موتە سەویفی

ئیسلام ، وەسفی ئەم حاڵەتەیان بە سوكر كردووە، واتە مەستی و سەر خۆشی، چونكە ئەوان بە شەرابی رۆحیی و جاویدانی و نوری خودایی مەست بوون ، نمونەی ئەمانەش حەللاج و ابن عەرەبی و شێخ عەبدولقادری گەیلانی و مەولانا خالیدی نەقبەندی و مەولەوی...هتد.

سەمادهی حاڵەتێكی رۆحییەو تێكەڵ بوون و ئاوێتە بوونە بە نوری رەهاو ژیریی گەردوونیی، واتە (**الاتحاد مع المطلق**) یان (یۆگا).

سەمادی یاخود سەمەدهی یان سەمازی بەرزترین حاڵەتی چێژوەرگرتنە لە رێگەی رۆحەوە نەك لە رێگەی ئەو هەستانەی كە دەمان بەستنەوە بە جیهانی مادده وە، رووداني ئەم حاڵەتەش لەوانەیە یۆگی هەموو رۆژێك ئەم حاڵەتەی بە سەر دابێت لەوانەشە لە هەموو تەمەنیدا تەنها یەك جار بچێتە ئەم حاڵەوە ، هەندێك كەس وەها باسیان لەم حاڵەتە كردووە كە هەرگیز لە ژیانیاندا لەو شێوە خۆشییەیەنان نە بینیوەو نەچەشتووە .

یۆگی لەو كاتەدا واهەست دەكات كە بونی خۆیی لە دەستداوەو تێكەڵ بەهەموو گەردیلەیەكی گەردوون بووەو هەست بە هەموو كردارو نهێنییەكی گەردوون دەكات و لەناو دەریایەكی نوری شین یاخود وەنەو شەیدا مەلە دەكات . یۆگی لە سەمازیدا ئەو نورە گەردونییە دەبینێت كە چۆن تێكەڵ بە هەموو گەردوون بووەو ژیان و نوێبونەوەو دروست بونەوەی پێدەبەخشێت ، هەرلە مەجەرەیەكەوە هەتا ئەستێرەیەك و مرۆڤێك یان درەختێك وەیان ماسییەك لە ناو دەریادا وەیان كۆرپەلەیەك لە ناوسكی

دایکیدا ، یۆگی لەو کاتەدا هەموو ئەم بونەوەرە دەبینێت کە چۆن بەهێزو توانای پەروەردگار (ئۆم) واتە "هێزی بزوێنەری گەردوون" ئەو کەونە گەورەیە دەبزوێنێت و بەڕێوەی دەبات و هەمیشە لە جولەو گۆرانکارییەکی بەردەماومدایەو بە هەر هەمووشیان سەماو سەمفۆنیایەکی هەمیشەیی گەردونیی دروست دەکەن .

بینینی ئەم حاڵەتە لای ئەو کەسانەی کە هەمیشە شەیداو عەوداڵی ئەو نورە گەردوونییەن بەهیچ زمان و نوسینێك وەسف ناکرێت و هەرکەس ئەم حاڵە بە چاوی خۆی ببینێت هەمیشە تینوی ئەو عیشقە ئیلاهی و نوورە مەزنەنە دەبێت کە ئەم بوونە بەڕێوە دەبات هەرلە گەردیلەیەکەوە تا هەموو بوون کە هەموویان نیشانەو بەڵگەی هێزێکی بێسنورو داناو بەتواناو پریەکسانیە و بەراستی شایستەی خۆشەویستیی و پەرستنە .

ئەو کەسانەی کەلەم راستییە تێدەگەن هەمیشە هەرناوی ئۆم ئۆم و الله الله ویردی سەر زمانیانەو بە هیچ جوانییەك و خۆشەویستییەکی کاتی تینوێتی (سالك)ی ئەم رێگا پیرۆزو پڕلە عشق و خۆشەویستییە ناشکێت تەنها ئەو هۆشیاریی و نورە جوانە خۆی نەبێت .

ئیۆر ڤیدا

زانستی ئیۆر ڤیدا- یاخود پێنج توخمە بنەرەتییەکەی گەردوون

بە گوێرەی کتێبی (ڤیدا) هەرچی بونەوەر هەیە لە گەردووندا لە پێنج توخمی بنەرەتی دروست بوون .

پێشینەکان (ریشیس)، بوون یاخود بوونەوەریان بەم شێوەیە پێناسەکردووە و دەڵێن" لە سەرتادا بونەوەر لەشێوەی (هۆش)دا یاخود ژیرییەکی نادیاردا بووە. لەو هۆشەوە یاخود ئەو ژیرییەوە لەرە وردەکانی ئۆم om واتە خواوەند بەدەرکەوتوون ، لەو شەپۆلە وردانەش توخمی ئەسیر لە سروشتدا پەیدا بووە کە بە یەکەمین توخم واتە (عنصور) دادەنرێت لە گەردوون دا .

پاش ئەوەش تەخمی (ئەسیر) دەستی کردووە بە بزواندن و جولە، لەئاکامی ئەو بزواندن و جوڵەیەشەوە توخمی دووەم دروست بووە کە (هەوا) یە، لە ئاکامی جولان و بزواندنی هەواش لەگەڵ ئەسیردا توخمی سێیەم دروست بووە کە ئەویش گەرمییە ، لەو گەرمییە زۆرەشەوە رووناکی پەیدا بووە کە توخمی ئاگرە، واتە توخمی سێیەم، بەهۆی گەرمی توخمی ئاگریشەوە هەندێك لەو پێك هاتانەی لە ناو ئەسیردا هەبوون تواونەتەوەو توخمی چوارەم دروست بووە کە بریتیە لە ئاو، بەلاّم کاتێك ئەو پێك هاتانە سارد بوونەتەوە توخمێکی دیکەیان لێپەیدا بووە ئەویش توخمی (خاك)ە واتە زەوی لە دایك بووە.

بەگوێرەی زانستی (ئیۆرڤیدا) ئەو پێنج توخمەی کە بریتین لە(ئەسیرو ئاگرو هەواو خاك وئاو) لە دروستبوون و پێك هاتەی هەموو ماددەكانی گەردووندا بەشداری دەكەن.

بۆنموونە ئەگەر كانزای جیوە بهێنین ،دەبینین لە دۆخی رەقیدا گوزارشت لە توخمی زەوی دەكات ، بەلاّم ئەگەر هاتوو توخمی گەرمیی یاخود ئاگرمان بۆ زیاد كرد دەبینین دەگۆڕێت بۆ شلی وئەو شلییە ش گوزارشت لە توخمی ئاو دەكات، بەلاّم ئەگەر هاتوو بە هۆی ئاگرەوە زیاتر گەرممان كرد دەبینین دەبێتە هەلّم، ئەو بە هەلّم بوونەش گوزارشت لە توخمی هەوا دەكات و جارێكی دیكە ئەو هەلّمەش دەگەڕێتەوە سروشت و دەبێتەوە بە ئەسیر كە توخمە بنەرەتییەكەیە .



گۆنای سیانی

بە گوێرەی زانستی ئیۆر ڤیدا، ئەسلّی پێنج توخمەكەش واتە ئەسیرو ئاو و ئاگرو خاك و هەوا، لە سێی توخمی دیكە دروست بوون كە پێیان دەوترێت (گۆنای سیانی) كە ژمارەیان سێ گۆنایە و ئەوانیش لە توخمێكی دیكەوە پەیدا بوون پێی دەوترێت (براكریتی ساتفا) كە بریتیە لەو ماددەیەی كە ئەسیری لێدروست بووە .

(رەجاس) كە گوزارشت لە ووزە دەكات (ئاگرە) و (تاماس) یش كە سروشتی تەمەلّی و بێكاری هەیە (خاك)ە، بەلاّم توخمی هەوا لە ئەنجامی كارلێكی (ساتفا و رەجاس)ەوە دروست بووە ، لە نێوان كارلێكی (رەجاس و تاماس) یشدا توخمێكی دیكە دروست بووە كە ئەویش (ئاو)ە هەموو ئەمانەش گشت شێوەكانی ووزە و ماددە دروست دەكەن .



دۆشەکان

له ئەسڵی بواری پزیشکیی (ئیۆرڤیدا)دا، تیۆری (دۆشی سیانی) واته سێی تێکەڵەکە پێناسەیەکن بۆ سیفاتی پێنج توخمە سەرەکییەکە کە ئەوانیش پێك هاتەی راستەو خۆن بۆ هەموو مادەیەکی ئۆرگانیی و نا ئۆرگانی واته ئەندامیی و نائەندامیی . کاتێك هەر پێنج توخمە سەرەکییەکە لەگەڵ یەکدا تێکەڵ دەبن سێ پێك هاتەی دیکە دروست دەکەن کە بەسێ دۆشەکە ناسراون ، کاتێك ئەسیرو هەوا یەکدەگرن دۆشای یەکەم واتە (دۆشافاتا) دروست دەبێت ، (ئاو و ئاگر) یش دۆشای دووەم واتا (دۆشابیتا) دروست دەکەن ، ئاو و زەوی (دۆشاکابها) پێکدەهێن ، هەروەها ئەمانیش پێکهاتەیەکی نوێ دروست دەکەن کە بە (براکیتی) ناو دەرێت و بریتیە لەو خانە زیندوانەی کەلەشی مرۆڤ پێك دەهێنن ،کە لە بنەرەتدا لە ئاکامی تێکەڵ بوونی هەر پێنج توخمەکە بە یەکتری دروست بوون ، ئەوانیش هەرسێ (دۆشا) کەیان بە ڕێژەی جیاجیا پێك هێناوە.

سیفاتی دۆشەکان

بۆ نموونە ئەگەر لە لە شی کەسێکدا ڕێژەی لە سەدا بیست (فاتا) هەبێت و لە سەدا ٣٥ (بیتا) و لە سەدا ٤٥ (کابها) پێکی بهێنن، ئەوە مانای ئەوەیە جەستەی ئەو کەسە لە هەرسێ دۆشەکە دروست بووە، بەلاَم بە چەند ڕێژەکی جیاواز و سروشتی ئەو کەسە پێك دەهێنن بە هۆی دۆشەکانەوە، سیفاتەکانیش ئەمانن

سیفاتەکانی (فاتا)

ئەسیر + هەوا، دەتوانین بلێین ئەو کەسە وشك وساردەو جوڵەی زۆرە و بەهێزەو دڵڕەقەوە ڕەنگیشی کراوەیەو کەسێکی مزاجییەو زووزوو لە حاڵەتێکەوە دەگۆڕێت بۆ حاڵە تێکی دیکە ، سیفاتی فاتا لە هەموو دۆشەکانی دیکە بە هێزترە و زیندووە ، بەلاَم کاتێك هاوسەنگی خۆی لە دەست دەدات توشی نەخۆشی دەبێت و یەك دووکەسی دیکەش لەگەڵ - خۆیدا نەخۆش دەخات ، بەلاَم لە حاڵەتی سروشتیی خۆیدا سەرچاوەی ووزەو ئیرادە و هێزە و جوڵە و هەناسەدان و هاوسەنگی و ناسکی ئەندامەکانی لەش و ئارەزووەکانە ، بەلاَم ئەگەر ڕێژەی فاتا لە لە شدا لە ڕێژەی سروشتی خۆی زیاتر بوو ئەوا دەبێتە هۆی ووشك بوونەوەو ڕەنگی میز لە کاڵەوە دەگۆڕێت بۆ تۆخ و ئەو کەسە سەرما زووکاری تێدەکات و گیانی دەلەزێت و بای ناوسکی زیاد دەکات و توشی گرفت و کەم خەوی و

لاوازیی هەستەکان دەبێت و زووش هەست بە ماندو بوون دەکات و توڕەدەبێت و قسە دەبزرکێنێت .

شوێنی فاتاش لە لەشدا لە کۆلۆن و هەردوو ران و گوێچکەکان وکونەلووت و ئێسکەکان وهەستی دەست لێدان دایە.

سیفاتەکانی بیتا

بیتا کە لە یەکگرتنی (ئاو+ ئاگر) دروست دەبێت ، سیفاتەکانی پلەی گەرمی ولەش سوکی و نەرمی و رەنگی جوانە ، بەسەرگەرمی و کارلێکە کیمیاوییە ئۆرگانیەکانی کە لێپرساون لە هەرسەکردار زاڵ دەبێت ، گەرمی لەش و پێشبینی کردن و توینێتی و برسێتی و رەونەقی پێست و زیرەکی و بەتوانایی و ئازایەتی و لەش جوانی هەموو ئەمانە سیفاتی بیتاـ ن .

بەلاّم کاتێك رێژەی (بیتا) لە لە شدا تێك دەچێت رەنگی پاشەرۆ و میزو چاو و پێست بەرەو زەدەرد باوی دەچێت ، هەروەها دەشبێتە هۆی تنوێتی و برسێتییەکی زۆرو خورانی لەش و تاو کەم خەوی .

شوێنی سەرەکیشی لە لەشدا گەدە و ریخۆڵە باریکە و ئارەقی لەش و چەوری پێست و پلازمای خوێن و بینایی یە .

سیفاتەکانی کابها

کابها کە لە یەکگرتنی (خاك + ئاو) دروست دەبێت ، ساردو شێدارو قورسە، تەمەڵی و خاو خلیچکی و نەجولاَن و دلّ نەرمی و چەوری و چڕی و رەنگی تۆخ ، لە سیفاتەکانی کابهاـ ن ، پارێزگاری لە مادده و کێش و جوانی لەش ولار دەکات ، کابها لە حالّەتی سورشتیی خۆیدا بەرپرسە لە بەهێزی و پتەوی جەستەو، پارێزگاریش لە شلە ئۆرگانیەکان دەکات ، جولّەی جومگەکانی لەش ئاسان دەکات و بەرپرسیشە لە حالّەتەکانی وەکو خۆشەویستی و ئاشتی و بەخشندەیی.

بەلاّم ئەگەر هاتو رێژەی کابها لە لەشدا بەرەو خراپی چوو کاری هەرسکردن لە گەدەدا تێك دەچێت و رژێنەکان زیاد دەکەن و مادده لینجەکان لە لە شدای کۆدەبنەوە، ئەوکەسە هەست بە هیلاکی و تەمەڵی دەکات و رەنگی زەرد هەلّدەگەڕێیت و لەرز دای دەگرێت و بە زەحەمەتیش هەناسەی بۆ دەدرێت و توشی کۆکە دەبێت و لە ئەندازەبەردەریش حەز لە خەو دەکات و کێشی لەشیشی زیاد دەکات .

شوێنی سەرەکی (کابها) لە لەشدا لە سییەکان و ئالّوو و سەر و پەنکریاس و پەراسو و گەدەو پلازمای خوێن و لووت و بەزی لەش و زماندایە.

روونکردنەوەی زیاتر لە بارەی توخمەکانەوە

هەرچەندە هەرسێ دۆشەکە لە لەشی هەموو کەسێکدا هەیە، بەلاّم ڕێژیان لە لەشی کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت ، ئەو گۆرانکاریانەش دەبنە هۆی لە دایك بوونی یاخود دروست بوونی حەوت شێوە توخمی دیکە کە ، کە بریتین لە فاتا بیتا، بیتا کابها، فاتاکابها، فاتا بیتا کابها.

لەش و لاری مرۆڤ ، شێوەی لەش ، رەنگ ، پێك هاتەی خانەی مووی سەر ، شێوەی رۆشتن ، قسەکردن ، بۆنی لەش، هەموو ئەمانە هۆکارن بۆ زانینی جۆری ئەو پێکهاتانە.

لەگەڵ ئەوەشدا مزاجی کەسەکە و هەڵچونەکانی لە بەر چاو دەگیرێت .

کاریگەری دۆشەکان بۆ سەر جەستەی مرۆڤ

١- ئەو کەسانەی پێك هاتەی (فاتا) واتە (هەوا + ئەسیر) لە لەشیاندا زاڵە ، بریتین لەو کەسانەی : لەشیان لاواز یاخود لە خوار مام ناوەندەوەیە و دەمارەکانیان بە ئاشکرا دیارە لە ژێر پێستە کەیانەوە، هەندێك پێستیان ئەسمەرو وشك زبر و ساردە و زۆر جاریش دەقلێشێت و لەشیان چەند خاڵێکی تۆخی پێوەیە ودەست و قاچەکانیان ساردە و بەرگەی سەر ما ناگرن و بالآیان کورت بێت یاخود درێژ بە شێوەکی گشتی زەعیفن و

سنگیان تەختە ، ئێسکەکانیان باریکەو جومگەکانی لە شیان دەرپەڕیوە و قژیان لوول یاخود شەپۆلی تێدایە وشاشە . چاویان بچوکە و بریقەی کەمو وشکە، بەلاّم زۆر چالاکە، برۆیان تۆخ و بەیەکەوە لکاوە بەلاّم برژانگیان شاشەو نینۆکەکانیان ئەستورو بلاّوە ولوتیان خوار یاخود بەرەو سەرەوەیە ، دانەکانیان گەورەو خوارە و ئارەزووی خواردنیان ناجێگیرە، هەندێك جار زۆر دەخۆن و هەندێك جاریش ئارەزووی خواردنیان نییە . ئارەزووی خواردن و خواردنەوەی گەرم دەکەن و، حەزلە خواردنە شیرینە سوێر و ترشەکان دەکەن و زۆربەی کات قەبزن و زۆریش میز ناکەن لەبەرئەوەی زۆر ئارەق دەکەنەوە، خەڵکێکی داهێنەرو چالاك و تورەن و لە ش و لاریان جوانەو هەمیشە حەزیان بە جوڵەیە ، رۆشتن و هەڵسوکەتیان خێرایە و زوو ماندو دەبن و خەویان سووکە و شەوانە چەند جارێك بەخەبەردێنەوە، کابوس و خەوی ناخۆشیش زۆر دەبینن , زۆربەی کات بیریان تیژنییەو زووشت تێدەگەن و ئرادەیان لاوازە و تورەن و دڵە راوکێشیان زۆرە ولە خۆیانەوە دەترسن و هەندیك جاریش ئاگایان لە خۆیان نیە وەك خەو ببینن وایە ، تەرکیزیان نییەو زۆر بیردەکەنەوەو باوەڕ بەخۆبوون و ئازایەتی و لێبوردەییان کەمە، پارەیان بە ئاسانی دەست دەکەوێت ، بەلاّم لە هەمان کاتیشدا دەست بلاّون.

ئەو کەسانەی کە دۆشای بیتا واتە (ئاو + ئاگر) زاڵە لە پێکهاتەی
لەشیاندا بریتین لەو کەسانەی : باڵاو کێش و ئێسك و ماسولکەکانیان مام
ناوەندە، بەڵام کەسانێکی بەهێزن و ڕوکاری دەرەوەیان نزیکە لە
فاتابییەکانەوە، بەڵام ئەمان سنگیان کەمتر تەختەو ئێسك و ماسولکەیان
بە هێز ترەو دەمارەکانی لە شیشیان کەمێك بە دەرەوەیە .
ڕەنگی چاوەکانیان خۆڵەمێشیی و سەوزباوە و هەنگوینیی یە،
تەماشاکردنیان تیژە، برۆکانیان هەندێك بەرزو پڕە، ڕەنگیان مس باوە،
نینۆکیان نەرمەو دانەکانیان درێژەو ناوەڕاستی زمانیان زەردو نەرمە ،
لووتیان باریکەو سەری لووتیشیان سوورە ، پێستیان نەرم و گەرمە،
خاڵێکی زۆر لە لەشیاندا هەیە ، زیاتر ڕەنگیان زەردیان سوور باون ، قژیان
ڕەقەو زوو سپی دەبێت و دەڕوتێتەوە ، لە ش و لاریان زوو زوو دەگۆڕێت و
توانای خواردن و خوارنەوەیان زۆرەو هەرچەند دەخۆن و دەخۆنەوە قەڵەو
نابن ، بەرگەی برسێتی ناگرن و حەزیان لە خواردنەوەی ساردو شیرین و تاڵ
و تفتە ، زۆر ئارەق دەکەنەوەو میزیش زۆر دەکەن ، پاشەڕۆکەیان زەرد باو
و شل و زۆرە ، لەش و چوار پەلیان گەرمەو بەرگەی ڕۆژگرتن و کارو
گەرما ناگرن . زۆر زیرەکن و زوو تێدەگەن ، وتاربێژی چاك و سەرکردەی
بە توانان ، بەڵام ئیرەییان هەیە و زوو توڕەدەبن و زووش ڕقیان لە خەڵك
دەبێتەوە، حەزیان لە پارەو دەوڵەمەندی و خۆدەرخستنە.

شوێنی بیتا لە لەشدا لە عارەقی لەش و بەڵغەم و شلەمەنییەکانی ناو
لەش و گەدەو جگەرو پەنکریاس و دڵ و چاو و پێست و کۆئەندامی هەرس
بەتایبەتی دوانزەگرێ هەتا دەرچە دایە .
کارە بنەرەتییەکانی بیتا لە لەش و عەقڵدا بریتییە لە : بینایی،
هەرس کردن، گەرمی، ئارەزووی خواردن، تنوێتی، لەش نەرمی،
بریقانەوەی ڕەنگی پێست، زیرەکی . کەسە بیتاییەکان کەسانێکی بەرێزو
دڵخۆش و باشن .

ئەغنی واتە عونسوری ناریی

(ئەغنی) کە یەکێکە لە توخمەکانی بیتا (ئەغنی بە سانسکریتی واتە
ئاگر) بەمانا فراوانەکەشی (هێزی دروستکارو داهێنەر لە پشت هەموو
شێوازەکانی ژیانەوە) .
لە ڕاستیدا ئەو هێزە دەتوانێت گەردوون دروست بکات چونکە هەمیشە بە
شێوەکی سروشتی گەشەدەکات ، (ئەغنی) تەنها لە مرۆڤدا بوونی نییە،
بەڵکو لە هەموو لایەنەکانی سروشتدا هەیە ، لە لەشی ئێمەشدا
(ئەغنی و بیتا) تەواو کەری یەکترین (بیتا) بریتیە لە (ووزە) بەڵام
(ئەغنی) بریتیە لە گەرمی . ئەغنی هۆکاری گۆڕانکارییە لە هەموو
خانەکانی لەشداو پارێزگاریش لە هەرسەکردارو خۆراك و کۆئەندامی
بەرگری لەش دەکات و بەرپرسیاریشە لە لەناوبردنی هەموو ئەو تەنانەی

که دەچنە ناو خوێن و لە شی مرۆڤەوە ، بەگشتی تەمەن درێژی و زیرەکـی و هەست کردن و تێگەشتن، هـەموو ئەمانـە پەیوەونـدیان بـە ئەغنییـەوە هەیە، کاتێك ئەغنی بە گوێرەی پێویست کاردەکات ، هەرسەکرداو مژینی خواردن بە شێوەکی یەکسان و پێوسـت دابـەش دەبێـت لـە لەشـدا، بـەلاّم کاتێك تێك دەچێت بەهۆی نـا هاوسـەنگی لـە نێـوان هەرسـێ دۆشـەکەدا دەبێتە بەهۆی نـارێکی هـەموو گۆرانکارییـەکانی لـەش . هەرسـەرکرداو مژینی خۆراك کەم دەکات و لە ئاکامی ئەوەش بێهێزی و لاوازی لە هەموو ئەندامەکانی لەشدا روودەدات و پاشەرۆکان لـە کۆئەنـدامی هەرسـکردندا بۆگەن دەکەن و لە هەموو لەشدا بلاّودەبنەوەو دەبنە هۆی نەخۆشی.

٣- دۆشاکابها

بریتیە لە یەکگرتنی (ئاو+ خاك) ئەو کەسانەی لە لەشی ئەواندا کابها زاڵە گەشەکردنێکی تەواو لە لەشیاندا روودەدات و زیاتر بەلای قەڵەویدا دەچـن و قەفـەزەی سـنگیان پـان و فراوانـەو ماسـولکەو دەمارەکـانی لەشیشـان دیارنیەو پێستیان ئەستورو ئێسکەکانیان پتەوەو جومگەکانیان نەدەرچووە نەلە ناوەوەیە ، واتە رێك و پێك دیارە ، بەهێزو جدین و رەنگـی پێسـتیان کراوە و سپی و تەڕو نـەرم و بریقـەداو چـەورو سـاردە ، نینۆکیـان پـان و ئەستورەو دانەکانیان سپی و بەهێزە ، قژیان پـڕو قـورس و ڕەش و نـەرم و قات قاتە ، چاویان گەورەو ڕەش یان شینە ، بەلاّم سپیایی چاویان زیاترە ،

گۆرانکاریەکانیان بەهێزو لە سەر خۆیە ئارەزوی خواردنیان رێـك و پێکـە ، هەرسکردنیان خاوە ، زۆر بەئاسانی دەتوانن بە رۆژ و بن و زیاتر حەزیان لە خواردنی تاڵ و تفت و ترشە، کەمتر لە دوو جۆرەکەی دیکە دەخـۆن و کـەم ئارەق دەکەنەوە ، حەزیان لە سەرمانییە ، پاشەڕۆیان نـەرم و زەرد بـاوە ، خـەڵکێکی لـە سـەرخۆن ، ئاشـتی پـارێزن ، خۆشەویسـتن ، دڵ فـراوان و بەخشندەن هەندێك جار خەمۆکیی دایان دەگرێت ، ئیرەیی دەبەن، حـەزیان بە تەمەلوکە و درەنگ لە شت تێدەگەن ، بەلاّم بەشێوەکی گشـتی هزریـان باشەو زۆر دەخەون و پارەیان بە ئاسـانی دەسـت دەکـەوێت ، حـەزیان بـە ئابوری و پاشەکەوتکردنە .

شوێنەکانی (دۆشاکابها) لە لەشدا سییەکان و پشتی سـەرو گـەدەو خانـە چەورییەکان و زمان و جومگەکان و خانەکانی ئێسك و لـووت و شـلەکانی لەش و دڵ و پەلەکانە .

کارەکانی کابها لە لە شدا بریتیە لـە قسەخۆشـی، بـەهێزیی ، قورسـیی ، خـاو و خلیچـکیی ، دامـەزراوییی، سـەخێتی تەبیعـەت، ووزەو ژیـری و مەعرەفەو دروست بوونەوەی ئەندامەکان و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان و لێبوردەی و ئازایەتی و کۆڵ هەڵنەگرتن بە شتەوە.

تێروانینی یۆگا بۆ بوونەوەر

یۆگی بە چاوی ڕێزەوە دەڕوانێتە هەموو بونەوەرەکانی دیکەی گەردوون بە خۆشییەوە ، بڕوای وایە مرۆڤ و هەموو گیاندارەکانی دیکە وەك ئەستێرەیەك یاخود مەجەرەیەك تا مێرولەیەکیش بەبێنرخ و بێڕێز تەماشا ناکرێت ، مرۆڤ کە شاکاری بوونەوەرەکانە لە گشتیان زیاتر جێگەی ڕێزلێنان و گرنگی پێدانە لەلایەن هۆشیاریی گەردوونیی و خۆشییەوە ، یۆگی بە چاوی بایەخ و ڕێزەوە دەڕوانێتە هەموو گیاندران ئەگەرچی ئەو گیاندارەش بەگوێرەی زانیارییە سەرەتاییەکانی مرۆڤ زیان بەخشیش بێت ، فەلسەفەی یۆگا ئاماژەی بەو ڕاستییەکردووە کە هیچ شتێك لەم بونەدا بەبێ هۆ دروست نەکراوە و لە بەر هۆکارێك بەدیهێنراوە لە لایەن هۆشیاری گەردوونییەوە ، هەمووشتێك لەم بونەدا ڕۆڵی گرنگی خۆی هەیە لە ژیاندا لەگەڵ بوونەوەرەکانی دیکەدا ، ئەم بایەخ و گرنگی پێدانەش تەنها جیهانی مرۆڤی نەگرتۆتەوە، چونکە مرۆڤ لەم بونەدا تەنها نییە و لەگەڵ هەموو شتەکانی دیکەدا بە هەموویان جیهانی ماددە پێك دەهێنن و هەرهەمووشیان جێگەی چاودێریی و گرنگی پێدانن لەلایەن هۆشیاریی گەردوونییەوە ، کەواتە هەموو شتێك لەم گەردوونەدا بەشێکە لە بوون و ڕۆڵی گرنگی خۆی دەبینێت ، لەبەر ئەم هۆیانەو گەلێکی دیکەش نابێت هیچ بوونەوەرێك بەکەم نرخ و کەم ڕێزو کەم بایەخ تەماشا بکرێت ، دەبێت ڕێزی لێبگیرێت چونکە جێگەی گرنگی پێدانی دروستکارەکەیەتی و ناش

بێت بچەوسێنرێتەو ئازار بدرێت و بکوژرێت و ئازادی لێزەوت بکرێت ... هتد ئەگەرچی ئەو گیاندارە یاخود ئاژەڵە بەپێی زانیارییەکانی مرۆڤ زیان بەخشیش بێت، چونکە زۆر شت هەن لەم بوونەدا کە ژیری و هۆشی مرۆڤ پەییان پێنابات و لێیان تێناگات و نایزانێت ... بۆ نمونە مار بە گوێرەی عەقڵی ئێمە دوژمنی مرۆڤەو زیان دەگەیەنێت بەلاّم بوونی مار لە سروشتدا سودێکی ئێجگار زۆری هەیە ، وەك زانایانی بواری زیندەوەر زانیی ئاماژەی بۆ دەکەن ، هەروەها زاناکان دەڵێن لە سروشتدا زیاتر لە سێ سەدو نۆ جۆر مار هەن لەکۆی ئەو ژمارەیە تەنها ژمارەیەکی زۆر کەمیان ژەهرودارن و دەگەزن ، کەواتە نابێت بەهیچ شێوەك مار بکوژرێت ئەوەتا دەبینین یۆگاییەکان هاوڕێیەتی لەگەڵ مەترسیدارترین جۆری ماردا دەبەستن و بۆ چەند ڕۆژو مانگێکیش لە گەڵیاندا لە ژوورێکی تەنها دەمێننەوە بێئەوەی هیچیان زیان بگەیەنن یاخود بگەزن ، پێویستە بپرسین ئەوە چۆن ڕوودەدات ، دەبێت بزانین کە گیاندارانیش لە هێزە لە رادەبەردەرە سروشتییەکان بێبەش نین و زۆربەیان خاوەنی هێزی لە رادەبەدەرن بۆ خۆپاراستن و بەرگریکردن لە خۆیان هەندێکیان توانای لە رادەبەدەریان هەیەو هەندێکی دیکەشیان خاوەنی بینین و بۆنکردن و چەندەها تواناو هەستی جۆربەجۆر و لە ئەندازەبەدەرن کە هێشتا مرۆڤ پێیان ئاشنا نییەو هیچ لەوبارەیەوە نازانێت، کە هەموو ئەوانە هۆشیاریی گەردوونی وەك بەهرەیەك پێی داون بۆ ئەوەی سوودی لێوەربگرن ،

کەواتە لەو ڕێگەیەوە توانای خوێندنەوەی ناخ و بیری مرۆڤیان هەیە و لە نیازەکانی تێدەگەن بە جۆرێك لە جۆرەکان ، ئەگەر تۆ نیازت پاك بێت لە بەرامبەریاندا ئەوا هیچ زیانێکیان بۆت نابێت و هاوڕێیەتیت دەکەن ، هەندێك گیاندار هەن دەتوانن بۆ ماوەی چەند مانگێك بە برسێتی و بێئاوی بمێنێتەوە گیانداریش هەیە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن خۆی سڕدەکات و لە سەرمای زستان خۆی دەپارێزێت و پاشان دەژێتەوە، کەواتە لێرەدا پرسیارێك دێتەکایەوە ؟ ئەویش بۆچی مرۆڤ لەم هێزە لە رادەبەردەرانە بێبەش و دوورە ؟ لە کاتێکدا کە شاکاری هەموو بونەوەرو دروستکراوەکانی دروستکاری گەردوونە.

وەلاّمی ئەم پرسیارە بەنەخێرە ، چونکە مرۆڤ لەو تواناو بەهرانە بێبەش نیەو بەڵکو تواناو هێزە لە رادەبەردەکانی مرۆڤ لە سەرو توانای هەموویانەوەیە ، هۆکارەکەشی ئەوەیە کە لە ژیانی سروشتیی خۆیی و نەمانی پەیوەندییەکی بەهێزو بەردەوام لەگەڵ ئافەریدەکەیدا وایلێهاتووە کە ئەم هێزانەی بۆ ماوەیەکی کاتی لێبسەنرێتەوە، لە بەر ئەوەی مرۆڤ خۆیی لە خۆیدا بونەووەرێکی کەونییە ، لە لایەکی دیکەشەوە سەرقاڵبوونی بە ژیانی شارسیتانی ودوورکەوتنەوە لە سروشت و مەدەنی بوون وایلێکردووە کە زێدی خۆی لە بیر بچێتەوەو لە ئاکامیشدا هێزە لە رادەبەدەرەکانی لاواز بن و لە ناو بچن وبپوکێنەوە .

مرۆڤی ئەم سەردەمەی ئێستا هەرچی پەرستشێك ئەنجام دەدەدات ڕواڵەتێکی دەرەکیی و کۆن باو و ساکاریان وەرگرتووە و سوودێکی ئەو تۆیان نابێت بەگوێرەی پێویست . هەربۆیە دەڵێم یۆگا تەنها چارەسەری هەموو نەخۆشییە دەروونیی و جەستەیی و رۆحییەکانە بەتایبەتی بۆ مرۆڤی ئەم سەردەمە .

(گەڕانەوە بۆ یۆگا گەڕانەوەیە بۆ ژیانی سروشتیی مرۆڤ) و سارێژی هەموو زامو دەردەکانی مرۆڤی ئەم سەردەمە دەکات ، لەگەڵ ئەوەشدا مەرجەکانی زۆر هەرزانەو هیچ سامانێکی تێناچێت و تەنها ئەوەندەی پێویستە رۆژانە کات ژمێرێك لە کاتی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت و پاپەند بیت بە یاساکانی کارماو یاماو نەیاماو ئاساناکانەوە، بەمەش سوودێکی زۆر لە بەرامبەر کارکردنێکی کەمدا وەردەگریت و خزمەتێکی مەزن بە خۆت و کۆمەڵگای مرۆڤایەتی دەکەیت و پاداشتێکی رۆحیی زۆریش بۆ خۆت دەستەبەرە دەکەیت بۆ ئەو جیهانەی کە جارێکی دیکە بۆی دەگەڕێیتەوە، بۆیە پێویستە کارمایەکی باشیی بۆ ئامادە بکەیت چونکە تەنها سەر چاوەی بەختیاری و ئاسوودەیی مرۆڤ لە هەموو ژیانە رۆحییەکاندا تەنها ئەنجامدانی کارمای چاکە ، هەرچۆن هۆکاری هەموو نیگەرانیی و بێزاریی و نەخۆشییە دەرونییەکانیش تەنها کارما خراپەکانن کە هەمیشە لە دەورمان وەك تارماییەك دەمێننەوەو دەبنە هالەو

خەرمانەیەکی رەشی بەهێز بەسەر (سیتا) مانەوەو چاوی رۆحیی و بەسیرەتمان دەگرن و کوێرو کەرو بیٚ ئاگامان دەکات .

گرنگیدان بە ژیانەکانی پاش مەرگ ، لە فەلەسەفەی یۆگادا هیچی کەمتر نییە لەو گرنگییەی کە بە ژیانی مادی و جەستەی دەدات ئەگەر زیاتریش نەبێت ، چونکە مرۆڤ بوونەوەرێکی گەردوونییەو هەرگیز لە ناو چوون و مردن نابینێت ، ئەو مردنەشی لە دنیادا بە سەری دێت پاك بوونەوەیە لە کارما خراپەکان و لە دایك بوونە لە جیهانێکی رۆحیی نوێی دیکەدا ، لەشی ماددی وەك جل و بەرگێك لە رۆح دا دەماڵرێت و چیتر پێویست بە بەکارهێنانی ناکات لەو جیهانە نوێیەدا کە جیهانێکی بالاٌترو بەرزتری لە دوایە ، ئەوەی والە رۆح دەکات بگەڕێتەوە بۆ ژیان و جیهانی مادی کە ناخۆشترین جێگایە لە چاو جیهانەکانی دیکەدا، ئەنجامدانی کارمای خراپ و کالٚ وکرچ و بیٚ پێزن ، هەردوو ئایەتی (**کل نفس ذائقة الموت و ثم رددناه اسفل السافلین**) پشت راستکردنەوەی ئەم راستییەن کە خوای گەورە دەفەرمویێت (هەموو نەفسێك مەرگ دەچێژێت نەك هەموو رۆحێك دەمرێت) . حەزرەتی ئادەم کە بابەگەورەی ئێمەیە بەهۆی کارمایەکی خراپەوە بوو لە بەهەشت دەرکراو هاتە سەر زەوی کە نزمترین شوێن و جێگایە لە نێو ژیانەکاندا ، ئایەتی (**قل اعملو فسیر الله عملکم**) تەئکیدی تەواو لە سەر (کارما) دەکاتەوە، نەك لە سەر شتەکانی دیکە ، کارما واتە ئاکارو کردار .

ژیانی ماددی مرۆڤ و هەموو بونەوەرەکانی دیکەش لە چاو ژیانەکانی تردا کاتی و رێژەین واتە نیسبین ، فەلسەفەی یۆگا دەڵێت " هەموو جیهانی ماددی وەك خەون و خەیاڵە و کاتێك یۆگی دەگاتە پلەی رۆشنبونەوە و بە ئاگا هاتنەوە لەو خەونە بە خەبەر دێتەوە ، کاتێکیش دڵی یۆگی بە روناکی و نوری هۆشیاریی گەردوونی رۆشن دەبێتەوە هەموو جیهانی ماددی وەك چۆن پەڵە هەورێك لە بەردەم تیشکی رۆژدا دەرەوێتەوە ئاواش ئەم دنیا مادییە لەبەردەم نووری خوداو هەقیقەدا دەرەوێتەوە و یۆگی هەموو راستییەکانی لا ئاشکرا دەبێت" .

ئەمەش مانای ئەوەنییە مرۆڤ ژیانی مادی خۆی فەرامۆش بکات و وازی لێبهێنیت ، بەڵکو چاکسازییەکە لە خودی جەستەوە دەستپێدەکات کە بەشێکە لەم جیهانە ، مەبەستی یۆگا دروستکردن و دەستەبەرکردنی هاوسەنگییەکی تەواوە لە نیوان عەقلٚ و رۆح و لە شدا، چونکە پێکهاتەی بنەرەتی مرۆڤن ، مرۆڤ دەبێت لەشی ماددی خۆی وەك وپەرستگایەك تەماشا بکات بۆ ئەنجامدانی پەرستش تێیدا ، لە بەر ئەوە دەبێت گرنگی تەواو بدرێت بە جەستەو لە کەم و کورتی و نەخۆشی بیپارێزین و پاکژی بکەینەوەو بەهێزی بکەین و هاوکات دەبێت وەك سێبەرێکیش تەماشا بکرێت ، لەکاتی ئەنجامدانی بڕینی قۆناغەکانی یۆگادا، کۆڵنەدەین بەو ئازارو نارەحەتیانەی کە لەم پێناوەدا دێنە رێمان و توشی جەستەمان دەبن بەمەبەستی پێشخستنی خود (**التطویر الذات**) .

دەبێت لایەنی ڕۆحیمان بەرزترو بەهێزتربێت لە ئاست داواکارییەکانی نەفس و جەستەماندا چۆکمان پێدانەدات ، هەروەك دەزانین لاواز بوون لە بەردەم ئارەزووەکانی نەفس و لەش و غەریزەکاندا والە مرۆڤ دەکەن زیاتر لە ئاژەڵەوە نزیك بێت وەك لە سروشتی مرۆڤ ، بڕینی قۆناغەکانی یۆگاو پێشخستنی خود پێویستی بە ویستێکی پتەو و ئارام و خۆراگر هەیە ، هەموو شتێکی بەنرخیش فیدا کاریی و بەخشینی بە نرخیان دەوێت .

لە خودی مرۆڤ خۆیدا (عەقڵ و ڕۆح و نەفس و لەش) هەن بۆیە دەبێت بەپێی پێویست بچین بەتەنگ داواکارییەکانی ئەم سێ بەشەوە و گرنگی تەواویان پێبدەین لە یەك ئاستداو داواکارییەکانیان پشتگوێ نەخەین ، هەرکاتێك ناهاوسەنگییەك یاخود نارێکییەك لە یەکێك لەم سێ بەشەی مرۆڤدا دروست بوو، ئەو جێگە بەر زەی کە ڕەها بە مرۆڤی بەخشیوە لە دەستی دەدات ، یۆگا ئەو نارێکییە بە نەخۆشی ناوزەند دەکات ، جا ئەگەر ئەو نەخۆشییە جەستەیی بێت یاخود دەروونیی یان ڕوحی بێت ، لە یۆگادا هیچ جیاوازیەکی نییە، لە بەر ئەوە حاڵەتەکە هاوسەنگ نییە و ناهاوسەنگییە . ئەوەی لە سەر عەقڵ پێویستە کە بەتەنگ داواکارییەکان و ڕاگرتنی ئەو هاوسەنگییەو بچێت و بیپارێزیت کە هاوسەنگی عەقل و ڕۆح و لەشە ، نابێت تەنها لایەنێك بگرێت و لایەنێکی دیکە فەرامۆش بکات و گوێی پێنەدات ، ئەگەر ئەو هاوسەنگییە تێك چو، ئەوکاتە ئەو مرۆڤە بە کەسێکی کەم تواناو بێویست ولاواز وەسف دەکرێت و خودی خۆشی لە

دەست دەدات ، هەرچۆن نابێت ببین بە بەندەی غەریزەکانی نەفس و لە ش و لە ئاست جێبەجێکردنی داواکارییەکانی عەقڵ و ڕۆحدا دەستەوسان بوەستین ، ئەگەر مرۆڤ توانی بەشێوەیەکی ڕێك و پێك هاوسەنگی نێوان پێك هاتەکانی خودی خۆی بپارێزێت و ڕایان بگرێت ئەوا ئەو کاتە هەموو ئەرکە ئاسمانیی و خوداییەکانی خۆی بەجێگەیاندووە، بەڵام گرنگ ئەوەیە لە چوار چێوەی ئەو سنورەدا بێت کە خودا بۆی دیاری یکردووە و ئەو هێلە سوورە نەبەزێنێت کەبۆی دیاری کراوە و شکاندنیشی دیسان مایەی ناجێگیری و نائارامی دەرونیی و جەستەییە بۆ خودی مرۆڤ ، هەرکاتێك مرۆڤ بە شێوەیەکی یەکسان بەتەنگ داواکارییەکانی عەقڵ و ڕۆح و لەشەوە چوو ئەوا بە ئاسانی لە ڕەها نزیك دەبێتەوەو بە چاکی خۆی و خوداش دەناسێت و لە بەشە نزمەکانی گەردوون و نەفس ڕزگاری دەبێت و لە کارما خراپەکانیشی پاك دەبێتەوەو بۆ ژیانێکی نەبراوەی هەتا هەتایی لەگەڵ خودا دا دەژی و هەمیشە لە نەشوەو خۆشییەکی زۆردا دەبێت کە بە زمانی حاڵ وەسف ناکرێت ، هەروەها ئەگەر بە پێچەوانەی ئەم یاسایەوە کاریکرد، ئەوا تێکەڵ بەئارەزووەکانی نەفس و غەریزەکانی دەبێت و بۆماوەیەکی کاتیش تێکەڵ بە فریودەری گەردوونیی دەبێت و تەمەنیشی بەقەدەر تەمەنی ئەو دەبێت ، کە تا کۆتایی جیهانی ماددەیە .

میژووی یۆگا

زۆر راو بۆچونی جیاواز هەن سەبارەت بە میژووی یۆگا، بەڵام راستینیان پشت بە ستنە بە کتێبی(**السيرة اليوجية**)کە نوسەرەکەی (یۆجانندا برمهنسا)یەو ئەویش قوتابی گۆری گەورە(سری یوکستوار)ەو ئەویش قوتابی (لاهیری مەهاسی)بووە و لەتەمەنی ٣٥ ساڵیدا دەست بەدەست وراستەوخۆ لە چیاکانی هیمالایا کە مەڵبەندی سەرەکیی یۆگییەکانە لە جیهاندا راستەو خۆ لە بەرپرسی هەموو یۆگییەکانی دنیایەوە گۆرۆی خواناس (باباجی)یەوە تەڵقن دراوە کە بەگوتەی یۆگییەکان تەمەنی چواردەهەزار ساڵەو لە حاڵەتێکی زۆر بەرزدایەو ئێمە لێی تێناگەین، ئەم زاتانە راستەوخۆسەرچاوەی (یۆگا) دەگێڕنەوە بۆ کتێبی پیرۆزی (ڤیدا) یاخود گیتا کە ئاینی هیندە کۆنەکانەو لە ١٠سەدە یان زیاتر لە پێش ئاینی مەسیح ـ دا لە هیندا سەری هەڵداوە و هەتاوەکو ئەمڕۆش پەیڕەوانی ئەم دینە نزیکەی سێی ملیۆن کەس دەبن لە دنیادا و (راما کریشنا) کە پەیامبەری ئەوانە بە زمانی سانسکریتی واتە هیندی کۆن لە کتێبێکدا بەناوی (ڤیدا) بۆی کۆکردونەوتەوە .

هەروەك ئاشکرایە ڤیداش وەك ئایینەکانی دیکە لە دەست کاریکرن و گۆڕانکاری پارێزراو نەبووە و گۆڕانی زۆری بەسەردا هاتووە . پێویستە بوترێت ڤیدا لە بنەرەتدا کتێبێکی ئاسمانییەو لە لایەن خوداوە بۆ

(راما کریشنا) هاتۆتە خوارەوە، ڤیدا زۆر بنەمای رەوشتیی و فەلسەفی جوانی لە خۆگرتووەو ئایین ناسەکان بە باوکی هەموو ئایینەکانی دیکەی ناوزەند دەکەن ، لە بەر ئەوەی رەنگ دانەوەی زۆری هەبووە لە سەر ئەو ئایینانەی کە لە دوای ئەو هاتوون ، زۆرینەی مامۆستا گەورەکانی بواری یۆگاش ، ئاماژەیان بەوەداوە کە ڤیدا لە چوار بەشدا نوسراوەتەوە و بە هەر بەشێك دەوترێت ڤیداندا و یەکێك لەو بەشانەش تەنها باس لە فەلسەفەی یۆگا دەکات ، بەشی یەکەمی باس لە خواوەندو دروست بوونی گەردوون واتە بوون دەکات و بەشی دووەمیشی باس لە چۆنێتی خواپەرستی و سروتەکانی ئەو ئایینەن دەکات کە تایبەت بووە بەو ئایینەو بەشی سێیەمیش باس لە شەریعەتی ئەو سەردەمە دەکات و بەشی چوارەمیش باس لە خود ناسی و فەلەسەفەی یۆگا دەگات کە بە گوتەی ئەو مامۆستایانە ئێستاش لە ئەشرامەکانی تبیت و هیمالایا پارێزراوە و نمونەشی لە مۆزەخانە گەورەکانی جیهاندا هەیە .

هەندێك سەرچاوە میژووی یۆگا دەگەڕێننەوە بۆ دۆڵی (سند) ئەویش بە پشت بەستن بە و ئاسەوارانەی کە لەو ناوچەیەدا دۆزراونەتەوە، یەکێك لەو بەردانەی کە لەو ناوچایەدا دۆزرایەوەو میژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ پێش لە پێنج هەزار ساڵێك لەمەوبەر، وێنەی کەسێکی لە سەرە کە لە حاڵەتی لۆتۆسدا دانیشتووە واتە (میتیشن)، لە هەمان پاشماوەدا وێنەی دوو گیانداری شاخ داری تێدادەبینرێت کە بەرامبەر بەیەك وەستاون ،

لەراستیدا ئەو وێنەیە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی حەزرەتی موسی د.خ کە کاتێك قەومەکەی بۆ ماوەی چل شەو بە جێهێشتو چوو بۆ خەڵوەت و خوا پەرستی ، بەڵاَم کاتێك کە گەرایەوە دەستیان کردبوو بە مانگا پەرستی و کەسێکی زانای ئەو قەومە کەناوی سامری بوو بە پارە فریویان دابوو کە خواوەندێکیان بۆ دروستبکات ، ئەویش دوای ئارەزووی نەفسی خۆی کەوت و بتێکی لە شێوەی گوێرەکەدا لە تەختەو لە ئاڵتون بۆ تاشێن و ئەوانیش دەستیانکرد بە پەرستنی . بەڵاَم کاتێك کە موسی پێغەمبەر گەڕایەوە بتەکەی لە شاخێکی بەرز هەڵدایە خوارەوە و لە ناوی برد ، لە قورئانی پیرۆزدا ئەم بەسەرهاتە باسکراوە و مێژووەکەی زۆر دوورنیە ، پێویستە بوترێت ئەو پەیکەرەی کە لە شێوەی ئاژەڵێکدا بوو، دەنگی لێوەدەهاتوو دەجولاَ، لە بەر ئەوەی سامری بینینی لە رادەبەردەی هەبوو لەو کاتەدا کە حەزرەتی موسی لە خەڵوەتگا کەیدا بوو، جبریل کە فریشتەی وەحییە سەلامی خوای لێبێت سروشی بۆ دەهێناو دەچوو بۆ لای , سامریش چنگێك خۆڵی لە شوێن پێی ئەو زاتە موبارەکە هەڵگرت و کردی بە ناوسکی گوێرەکەکەداو بە ئیزنی خوا کەوتەئیش ، لە بەر ئەوەی جبریل رۆحە ، پەیکەرەکە کە کەوتەئیش و گومراکانیش وایان زانی ئەمە خواوەندە یاخود رۆحی پیرۆزی تێدایە و دەستیان کرد بە پەرستنی ، ئەو ئاسەوارە دۆزراوەیە هی ئەو سەردەمەیەو هیچ پەیوەندییکی بە ڤیداو یۆگاوە نییە ، وەك زانراوە هەموو ئایینەکان بیرکردنەوەیان وەکو یەکێك لە

روکنەکانی خۆیان لە قەڵەم داوەو وێنەی ئەو کەسەش کەلەو حاڵەتەدایە ئەوە دەسەلمێنێت کە یۆگا یاخود تێرامان و حاڵەتی لۆتۆسیان زانیوە و وەکو عیبادەت کردویانە لەو کاتەدا .



عەقڵ و ڕۆح و لەش

ڕۆح ئەو بەشە نەمرەیە لە مرۆڤدا کە هەرگیز لە ناو ناچێت ، لە بەر ئەوەی بەشێکە لە ڕۆحی هۆشیاریی گەردوونیی ، عەقڵیش بەرێوەبەر و گەورەی لە شە، نەفیس بەشە نزمەکەی عەقڵە و بە شێکە لە فریودەریی گەردوونیی. کەواتە بەشێك لە عەقڵ بریتییە لە نەفس کە لە حەوت شێوەی جیاجیادا دەردەکەوێت ، بەشی یەکەمیان تەنها ماددەی رووتە و بە شێکە لە فریودەری گەردوونیی ، بۆیە هەرکەسێك لە ئارەزووکان کە دواکارییەکانی جەستەو نەفسە رزگاری ببێت ئەوا عەقڵی بالاَو ڕۆحی دەبنە رابەری و بەڕێوەی دەبەن ، بەپێچەوانەشەوە مادەیەکی کەرو کوێر حوکمرانی دەکەن و هەرچی جۆرە فریو هەڵەیەك هەیە لە خودی خۆیدا کۆیدەکاتەوە دەبنە دروشم و ئامانجی و هەرئەوە بە راست دەزانێت کە نەفسی پێی خۆشەو داوای دەکات ، نمونەی ئەمەش کاتێك مرۆڤ زاڵدەبێت بە سەر ئارەزووەکانی نە فسداو لاوازی دەکات عەقڵ تێکەڵ بە ڕۆح دەبێت و لە زانیارییەکانی سوود وەردەگرێت، ئەو سودمەند بونەش بە ئەندازەی ئەو زاڵ بونە دەبێت کە مرۆڤ لە ئاست داواکارییەکانی نەفسدا بەرجەستەی دەکات ، کاتێك عەقڵ لە شێوەکانی فریودەری گەردوونیی پاك دەبێتەوە دەگاتە بەرزترین شێوەکانی ژیریی خۆی ،کە پێی دەوترێت ژیری تەواو یاخود (کامڵ) ، ژیری کامڵیش ئەو ژیرییەیە کە بە تەواوەتی لە هەموو شێوەکانی ماددەو ئارەزووەکان رزگاری بووەو پاك بۆتەوە و ئامادەیی

وەرگرتنی سروش یاخود وەحی هەیە لە لایەن ژیریی گەردونییەوە.

عەقڵ ئەو کاتە بەتەواوەتی هۆشیاریی گەردوونیی دەناسێت و بە ویستی ئەو کاردەکات وداواکارییەکانی ڕۆح جێبەجێ دەکات کە لە بنەرەتدا داواکارییەکانی هۆشیاریی گەردوونیین ، ئەم پێشکەوتنەش بەرزترین ئاستی پاك بوونەوەو رزگار بوونە لە مادیات و فریودەری گەردونیی کە مرۆڤ بتوانێت لە رەوتی ڕۆحیی خۆیی ئەنجام بدات ، بەم داماڵینەش دەوترێت (تەجرید بوون لە مادیات) یۆگی لەم حاڵەتەدا دەبێتە کەسێکی ڕۆحانی و بەشێوەیەکی وا لە رەها نزیك دەبێتەوە کە وەك ئاوێنەی ئەوی لێدێت ، واتە بە تەواوەتی رەنگدانەوەی هۆشیاریی گەردونییە لە سەر زەویدا و هەرچییەکی بوێت بە ویستی خۆی و ژیریی گەردونیی دەتوانێت بیکات لە چوارچێوەی کاری چاکەو ریفۆرم خوازیی .

وەك وتراوە (**قلب المؤمن مرآة المؤمن**) مەبەست لە موئمینی یەکەم باوەڕدارەکەیە کە دەبێتە ئاوێنەی موئمینی دووەم کە خوای بالاَدەستەو یەکێك لە ناوە جوانەکانی (**المؤمن**) ە ، بەلاَم ئەو توانەوە و بەیەکبوونە مانای ئەوەنییە کە مرۆڤ خۆی بۆتە خوداو داهێنەر، کە هەندێك بەهەڵەدا چوون و بەو کەسانەیان وتووە (اله متجسد) واتە خواوەندە و چۆتە لاشەی مرۆڤەوە ، بەڵکو ئەم حاڵەتە یەکێکە لە مەقامەکانی ڕۆح کە پێی دەوترێت مەقامی ئلوهییەت و ربوبیەت ، ئەوەتا خوای گەورە لەم حەدیسە قودسییەدا دەفەرموێت

(یاعبـدی اَطِعْنـی اَجعَلُـكَ رَبانیـاً، اِذا قُلـتَ لِشـیءٍ كُـن فـیَكُنْ) ، وەك بیستومانە ئەو مەقامە بۆتە كونیەی كەسـەكە وەك دەڵێـت ئیمـامی رەبانیی یاخود فلان ئیلاهی، ئەمـەش روونكردنـەوەی ئـەو هەڵەیەیـە كـە بوزییـەكان و هیندۆسـەكان و زۆری دی ... وادەزانـن ئـەو پیاوچـاك و پەیامبەرانە كە خاوەنی گەلێك موعجزە و كـاری لـە رادەبـەدەرن خاوەنـد بوون لە قاڵبێكی مادیدا، بۆیە بە بوداو كریشناو مەسیح وگەلێك پیاوچاك و خواناسی دیكەش تراوە خواوەند بـوون و لـە جەسـتەو لاشـەی مادديـدا هاتوونەتە سـەر زەوی ، بـەم باوەڕەشـیان تـاوان و تۆمـەتێكی زۆرگـەورە دەدەنە پاڵ ئەو پیاوچاكانەو ئەوان لێیـان بێبـەرین، ئـەوان خۆیـان هـاتوون بێهاوتایی و تاك و تەنهایی خودا بسەلمێنن جا چۆن بانگەشـەی ئەوەدەكـەن كە خۆیان خودا بوون ، یاخود بونەتە خواوەنـد، ئـەوە لـە ژیربێژییـەوە زۆر دورە، ئەوان هەموویان نێردراون ئەو بڕوا چەوتانە راست بكەنەوە كە خـودا هاوتای نییەو هاوتاشی نابێت و هەر هەمووشیان شایەتی ئەوەیان داوە كـە هیچ پەرستراوێك نییە تەنها یەك خودا نەبێت، جاچۆن كەسێك بانگهێشـتی شتێك دەكات و لە هەمان كاتیشدا خۆی بە درۆدەخاتەوە، ئەمـە شـتێكی زۆر دورە لە داكەوت و ژیربێژییەوە .

راجا یۆگاچییە؟ - rajayoga

راجا یۆگا یاخود سۆترا یۆگا sutras بەرێگـەی پاتانجـالی مەهاریشـی patanjali maharishi ـ ئـەو سیسـتمەی یۆگایـە كـە راسـتەوخۆ لەگەڵ عەقڵدا كاردەكات لە رێگەی زاڵبوون بە سەر یدا بە لەبەر چـاوگرتن و كـۆنترۆڵكردنی پرانـا prana و Kundalini یۆگـا و كەناڵـەكانی پرانیكـەوە كـە بـە nadis نـاودەبرێن، هـەروەها چـاكراكان و چـەند تەكنیكێكی هەناسەدان واتە پرانایاما بۆ كۆنترۆڵكردن و زاڵبـون بـە سـەر (سیتا) دا واتە عەقڵ یاخود هۆش .

دوعاكردن

ئەویش بەرێگەیەكی دیاریكراو كە لەو رێگەیەوە زەینـی پێكۆنترۆڵـدەكرێت .

یانترا یۆگا: Yantra بەكارهێنانی چـەند شـێوەیەكی ئەندازییـە كـە لـە كاتی تێراماندا بەكار دەهێنرێن.

ندا یۆگا: nda یۆگا بەكارهێنانی چەند میوزیكێك و ئاوازێكی تایبەت بۆ كاركردنە سەر دەروون و مێشك.

لایا یۆگا: Laya گەرانەوەی سەرنجە بۆ ناوەی مـرۆڤ (anahata) كـە بەرێگەی دەنگ و رووناكی ناوەكیی ناسراوە.

پێویستە بوترێت لە هەموو هەشت خاڵەکەی یۆگادا هەر هەموویان هەمان بنەمایان هەیە، بەڵام تەنها جیاوازی لە سەرنج دانداپایە (الترکیز).

ساما ڤیدا: بریتییە لە کۆمەڵە ئاوازێك کە تایبەتە بە عابیدەکان و ئاستی هۆشیاری تاکەکەس بەرزدەکاتەوەو برەوی پێدەدات لە پاڵ گرنگی دان بە مانتراکان کە بە کیریتان kirtan ناسراوە و بەردی بناغەی bhakti یۆگان .

یاجور ڤیدا: **yajur**- سرووت و رێورەسمێکی تایبەتە بە عابدانی ڤیدا کە تایبەتە بە شێوە پەستشێکی تایبەت بە ئاینی ڤیدا و کاهینەکانیان ، ئەو سرووتە قوربانی و زیکریی جەهری و وتار خوێندنەوەش لە خۆدەگرێت واتە ________ hyms و mantras (yajus) .

atharva – ئاتهارڤا ڤیدا: جۆرە دوعاخوێندنێکی تایبەتە کە بۆخۆپاراستن لە سیحرو لە جادو نەخۆشیی و دەردو بەلا دەخوێنرێت ولەناو زۆرینەی خەڵکیشدا بەکار دەهێنرێت .

١٣ ئاستەنگەکەی یۆگا

ئەو کەسەی کە یۆگا دەکات پێویستە بزانێت ـ ئەو رێگەیە لەوانەیە دوور درێژو دژواربێت و پڕبێت لە ئاستەنگ و چاڵ و چۆڵی و پێچ کردنەوە . بەڵام لە بەختەوەری ئێمە ئەو کەسانەی کە پێشتر ئەم گەشتەیان دەست پێکردووە فەلسەفەیەکیان بۆ ئێمە بەجێهێشتووە کە پێی دەوترێت (فەلسەفەی رێگا) دەکرێت ئێمە بە پشت بەستن بەو زانیاریانە هەڵەکانی خۆمان چارەسەر بکەین کە بە ١٣ ئاستەنگەکەی یۆگا ناودەبرێن ، نۆ لەو ئاستەنگانە بە سەرەکی دادەنرێن کە بریتین لەمانە:

١ـ vyadhi ڤیادهی واتە نەخۆشیی، وەك دەزانین نەخۆشیش دوو جۆرن ، جەستەیی و دەروونیی ، کارێکی ئاستەمە کەسێك توشی نەخۆشییەك ببێت و بتوانێت وەرزشەکانی یۆگا ئەنجام بدات ، ئەوەی کە گرنگە لە یۆگادا هۆکاریکی ژیانی تەندروست و نمونەییە و هاندەرە بۆ بەدەستهێنانی تەندروستییەکی نمونەیش.

٢-Styana ستیانا.: واتا تەمەڵی kartavya پشتگوێخستن ، مرۆڤ هەمیشە ئەگەر بییەوێت چەندەها بیانوی جۆر بە جۆی هەیە بۆ ئەوەی خۆی لە ئەرکەکانی بدزێتەوەو پشتگوێیان بخات ، دەبێت ئەو راستییە بزانیت و زاڵبیت بە سەریدا.

٣ـ **Sanshaya** **سانشاهایا**: گومانی خراپ بردن بە تواناو ئاکامەکانی یۆگا، بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتەش دەبێت بگەینە مەعریفەیەکی تەواو لەوبارەیەوە واتە brihad – âranyaka. کاتێك لە گومان دەرچوین دەبێت بڕوایەکی تەواو لە ناخی خۆماندا بچێنین لە بارەی یۆگاوە.

٤ـ **Pramada** پرامادا: بەردەوام نەبوون و لەبیرچونەوە، بەردەوام نەبوون لە سەر یۆگا هەروەکو هەموو هونەرێکی دیکە وەهایە ، نەبوونی دڵسۆزیی و بێڕێزی و نارێك و پێکی لە هەموو کارێکدا ئاکامی خراپی لێدەکەوێتەوە.

٥ـ **Alasya** ئالاسیا تەمەڵیی : تەمەڵیی نواندنی عەقڵیی و جەستەیی بەهۆی توخمی تاماسکە وە tamasic .
یۆگا پێویستی بە ئیرادە و بەردەوامیی هەیە واتە tapas هەتا سەرکەوتن و ئەنجامی باشت هەبێت، تەمەڵی ئاستەنگێکە بۆ نەگەشتن بە ئاواتەکانت .

٦ـ **Avirat** ئاڤیرات : واتە زیادەڕەوی لە شتە چێژداو خۆشەکاندا ، پێویستە فێری ئەوەبین چۆن واز لە ئارەزووە مادییەکان بهێنین ئەگەر بمانەوێت لە یۆگادا پێش بکەوین .

٧ـ **Bhrantidarshan** دیدگای درۆ، نابێت لە روانگەیەکی هەڵەو درۆوە خۆمان هەڵبخەڵەتێنین وابزانین ئیتر لە سەر یەقینی تەواوەتین بەرامبەر بەو شتەی کە دەیزانین ، ئەم بڕوایە تەنها رێگەیەك لە رێگاکانمان پێنیشان دەدات و لە ئاکامدا توشی نائومێدی و بێ هیوای دەبین ئەگەر هەر خۆمان بەراست بزانین و بیرورای کەسانی دیکە بە هەند وەرنەگرین .

٨ ـ **Alabdha – bhumikatva** ـ کاتێك بەهۆی راڤەکردنی هەڵەوە ناگەین بە قۆناغی داهاتوو توشی بێئومێدی دەبین ئەوە زیاتر رق ئەستورمان دەکات کە ئاکامەکەی نائومێدی بوونە.

٩ـ Anawasthitatwa ـ نائارامی و بەردەوام نەبوون لەسەر مەشقەکان و نەبڕینی قۆناغێك لە قۆناغەکان ، وات لێدەکات بەردەوام نەبیت .
ئەم چوار خاڵەی دوایش لەوانەکەی دیکە ئاسانترن بەڵام دەبێت لە بەر چاو بگیرێن.

١٠ـ **Duhkha** خەفەت و نیگەرانی .

١١ـ **Daurmanasya** خەمۆكیی بەهۆی نەبردنە سەری پەیمان و پەیوەست نەبوون بە بەڵێنەكانمان و ئارەزووەكانمان .

١٢ـ **Angamejayatwa** ـ لەرزۆكی و كۆنترۆڵ لەدەستدان لە هەندێك ئەندامی لەشدا ، ئەمەش ئاستەنگێكە كە دەبێت زاڵبیت بە سەریدا لە رێگەی یۆگاوە.

١٣ـ Shvâsa - prashvâsa - kumbhaka **نارێكی و تیكچونی هەناسەدان یاخود نەتوانینی بەنكردنی یان راگرتنی هەناسە كە دەبێتە هۆی نارێكی كرداری هەناسەدان كە لەگەڵ وروژاندنی عەقڵدا روودەدات .**

ئەم خاڵانەی كە ئاماژەمان پێدا دەبێت هەموویان لە بەر چاو بگیرێن و هەوڵبدەیت زاڵبیت بە سەریاندا، ئەگەر چی لە سەرەتای گەشتەكەشتدا نەبن بەلاّم هەندێكیان ناوناوە دێنە بە ردەمت و ئاستەنگت بۆ پێشدەهێنن ، ئەگەر توانیت زاڵبیت بە سەریاندا ئەوا سەركەوتوودەبیت و ئاكامی باشت دەبێت .

دەبێت لە رێگەی گەرانەوە بۆ چارەسەرەكان زاڵبیت بە سەریانداو بەرەبەرە لە گەڵیاندا رادێیت .

Shakti

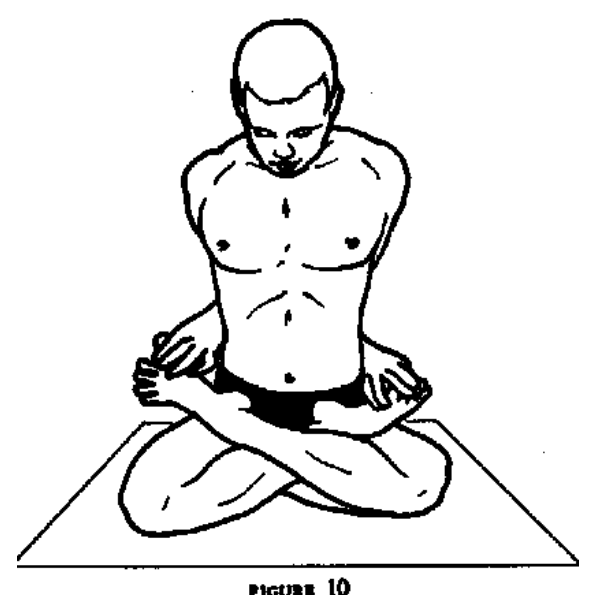
شاكتی چییە؟

شاكتی ئەو هێزە دینامیكیەیە كە هەموو بوون دەبزوێنێت و بەڕێوەی دەبات و ژیان بە هەموو بوون دەبەخشێت و هەموو هەسارەكان و گەردوون لە سەمایەكی گەردونیدا دەجوڵێنت كە بە (لیلا) ناودەبرێت ، ئەو هێزە گەردونییە سروشتێكی مێینەی هەیە و زۆر كات لە شێوەی دایكێكی گەردوونیدا كە بە پاراڤاتی paravati **ناودەبرێت و هاوشێوەی شیڤایە لە فەلسەفەی یۆگادا باس دەكرێت ، شاكتی لە سروشتدا چەند شێوەیەكی هەیە و هۆكارێكە بۆ گۆرانكاری و ویرانكاری لە بووندا ، هەرچۆن هۆكارێكیشە بۆ وەدەست هێنانی ئارەزوو و ئاواتەكان ، شاكتی بەشێوەیەكی دینامیكی لە ناوەو دەروەی شتەكاندا كار دەكات و توانیەكی بێوێنەشی هەیە .**

شاكتی لە ناوەو دەرەوەش چەند شێوەیەكی هەن ولە چەند شێوەیەكی جیاجیادا دەردەكەوێت، شاكتی ناوەكیی وەك ئەو شاكتی ـ یەی لەناو بڕبڕەی پشتدا هەیە ، شاكتی لە ئاستێكی گەردوونیشدا وەكو روناكیی و تیشكی خۆر و سووڕی هەسارەكان و گەرمی و هەموو شێوەكانی وزە . (جنانا شاكتی) وەكو زانست و بیرو پێشبینی كردن ، (ئیكا شاكتی) ویست و خواستن و نیەت ، (كریا شاكتی) داهێنان و ئلهام ، (كندالینی شاكتی) كە وەك جۆرێك لە ووزەی كارەباو موگناتیس وایە لە

سروشتدا و هەروەها بە چواردەورە بڕبڕەی پشتیشدا ئاڵاوە بە شێوەیەکی نهێنی .

شیڤا - بریتییە لە مەملەکەتی شاکتی و هۆشیاری گەردونیی ، ئامانجی یۆگا سەرخستنی شاکتی ناوەکییە کە وەك مارێکی نوست و وەهایە لە بڕبڕەی پشتا لە ڕێگەی (نادی) یەکانەوە واتە کەناڵەکانی ووزەی لەش و چاکراکانەوە بەمەبەستی ڕۆشن بوونەوە وگەشتن بە شیڤای کەونی . هەرچەندە ڕێژەی شاکتی لە جەستەو لەشی ئێمەدا زیاتر بکات داهێنان و ویست و زانست و بیری ئێمەش زیاتر دەبێت .



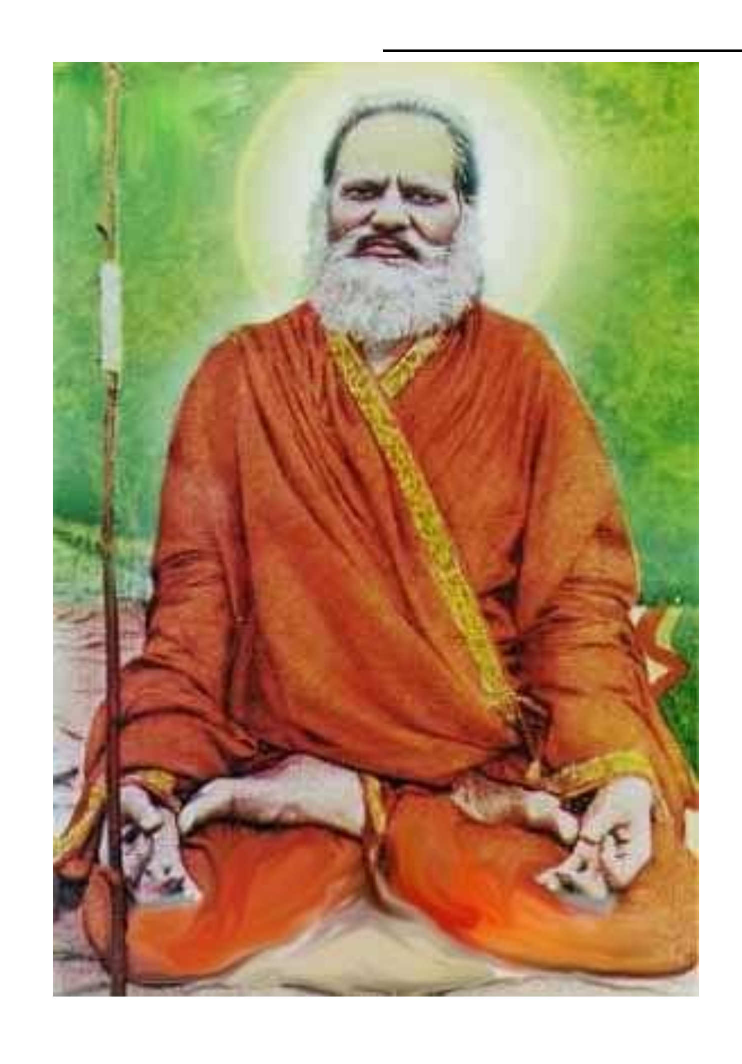
PICTURE 10

تشوا کوك سوی

دامەزرێنەری زانستی پرانیك هلینگ (واتەچارەسەرکردن بەپرانا)



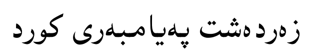
گولی لۆتۆس کە ڕەمزی یۆگایە



جی گۆرۆ دیڤ مامۆستای مەهاریشی



ماهش مەهاریشی یۆگی


زەردەشت پەیامبەری کورد

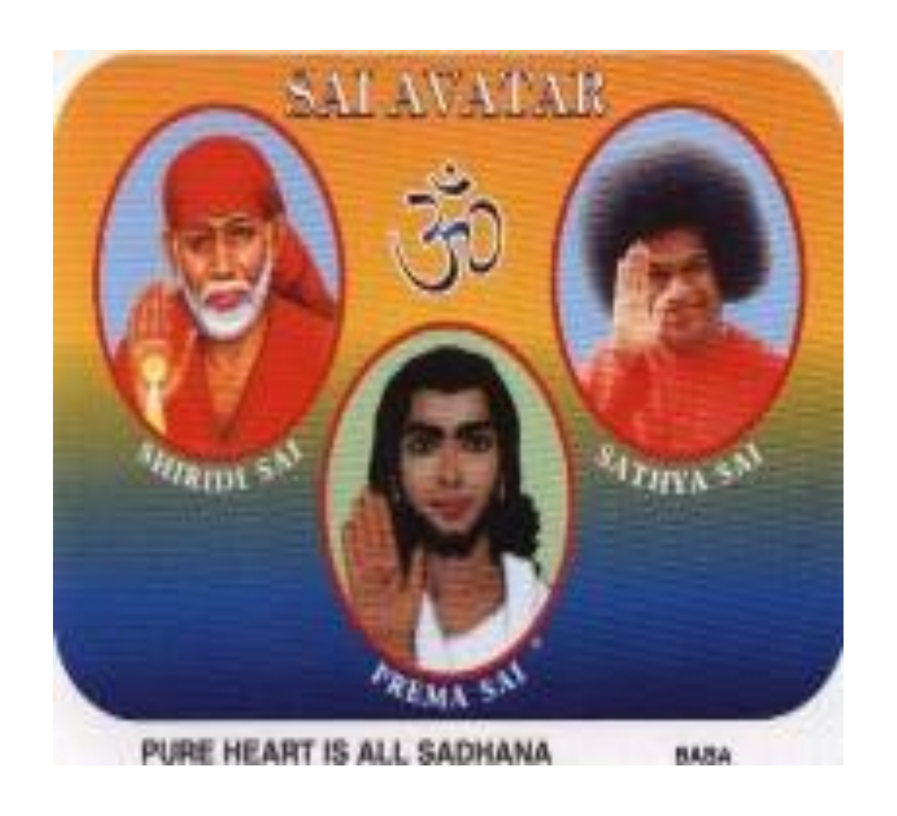




ساتیا سای بابا لە کاتی پێدانی ئەو خۆڵە پیرۆزەی کە لە جیهانی باڵاوە
دێتە دەستی و دەیدات بەنەخۆشەکان بۆ شیفا

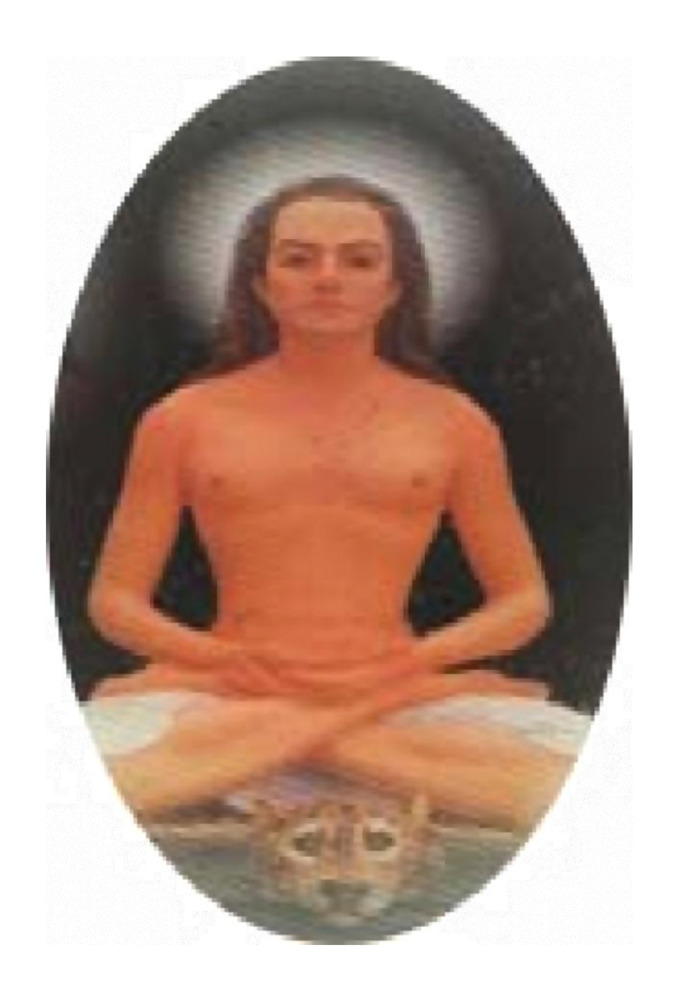


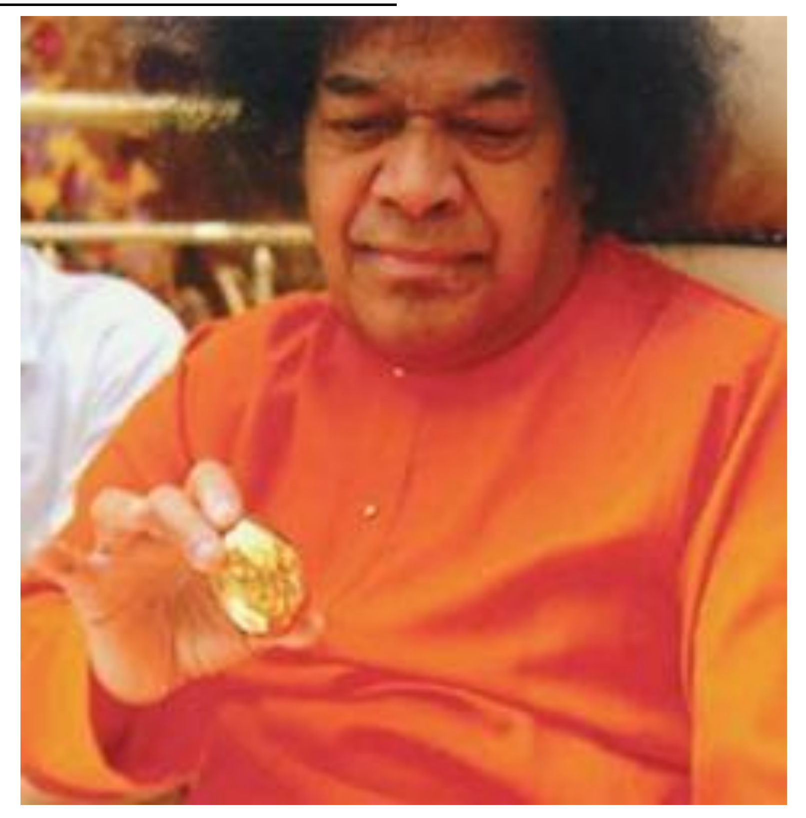
یوجاننادا بەرمەهنسا



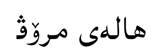
تەجسیدەکانی ساتیا سای بابا

بابا جی مورشیدی هەموو یۆگاییەکانی جیهان



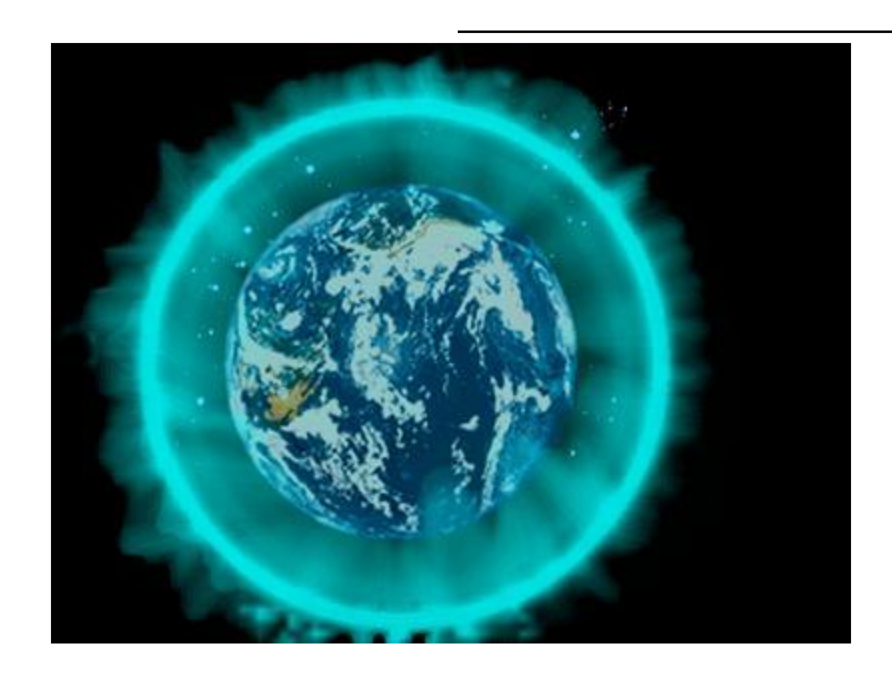


گەوهەری ئەنگیما

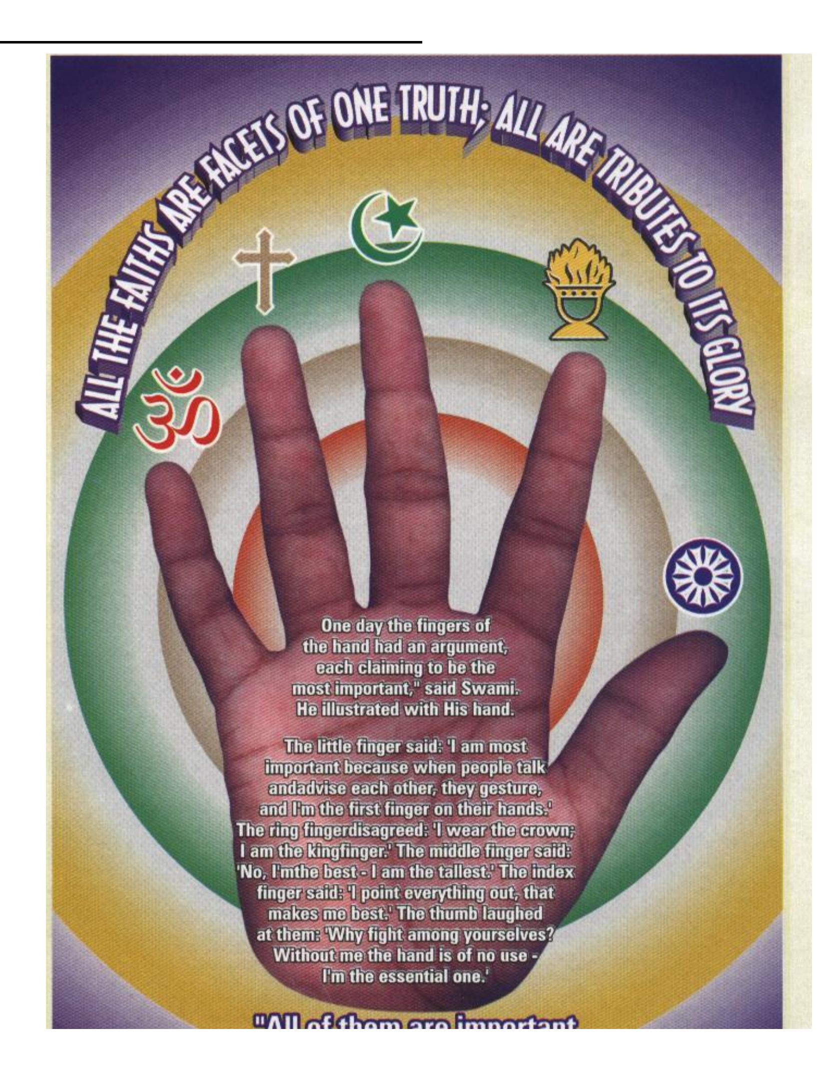


هالەی مرۆڤ



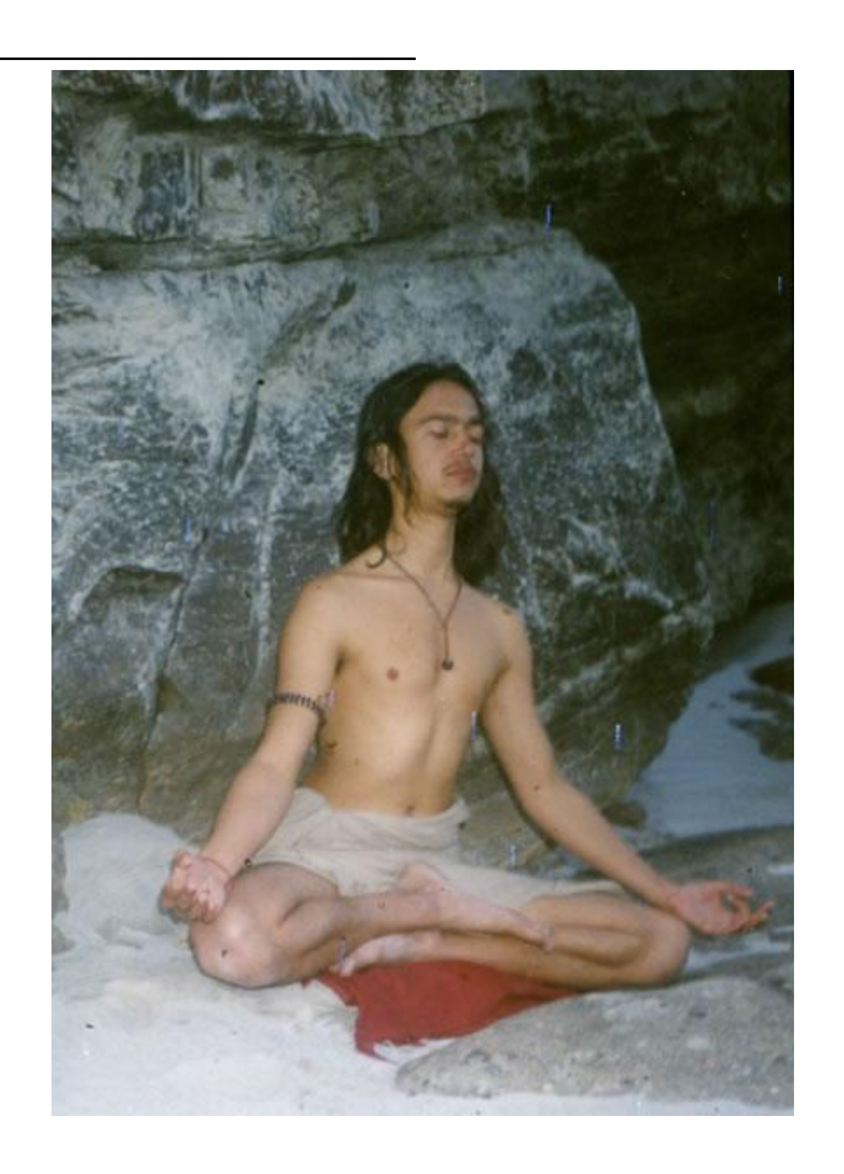


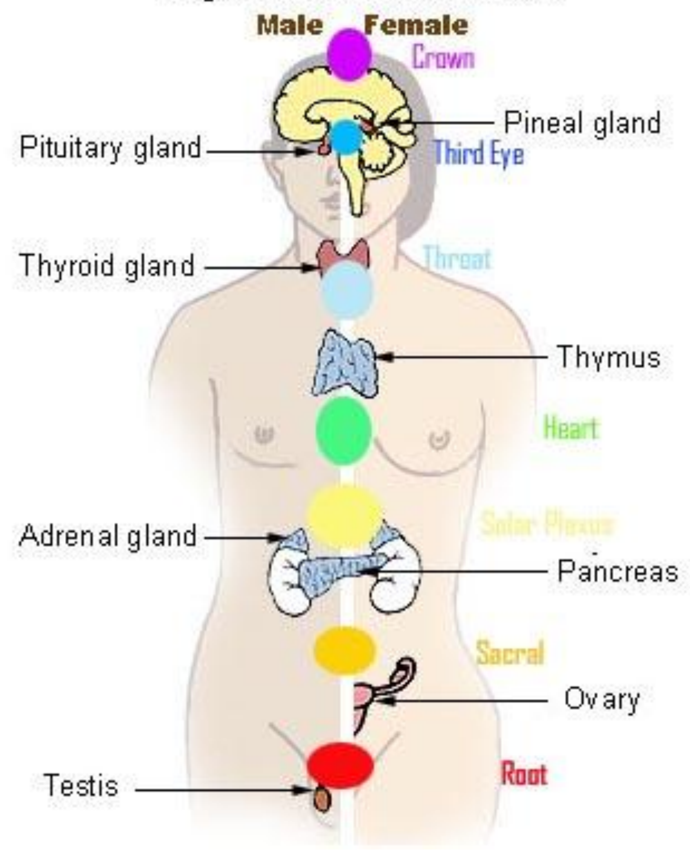
هالەی زەوی





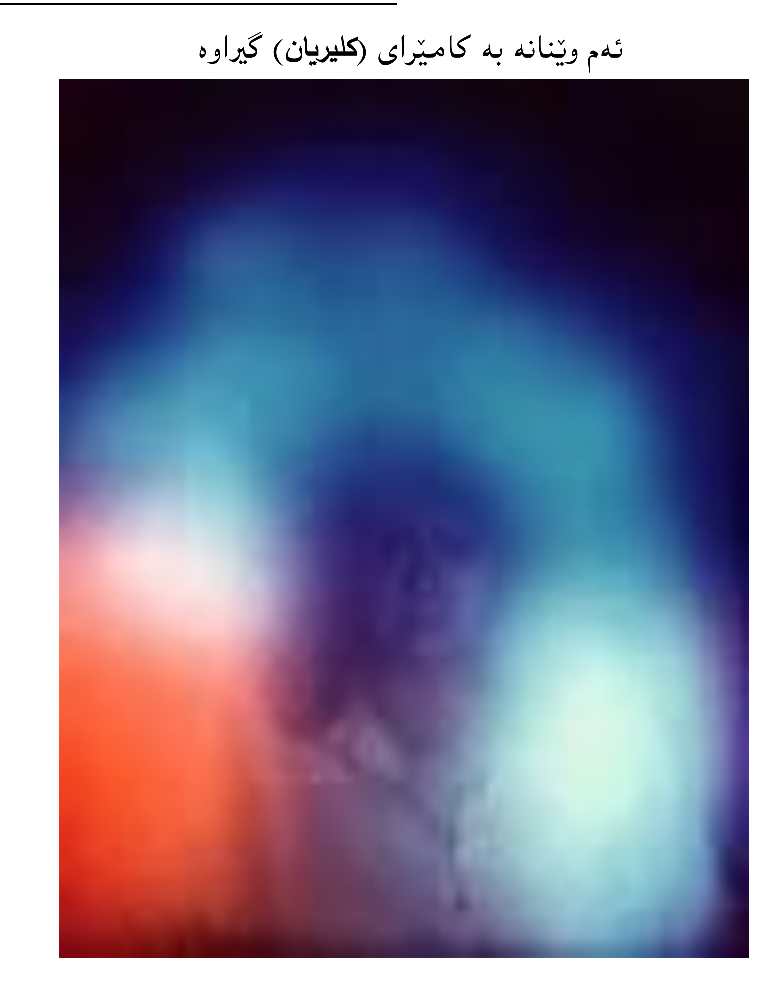
تەجسیدەکانی رۆحی مرۆڤ

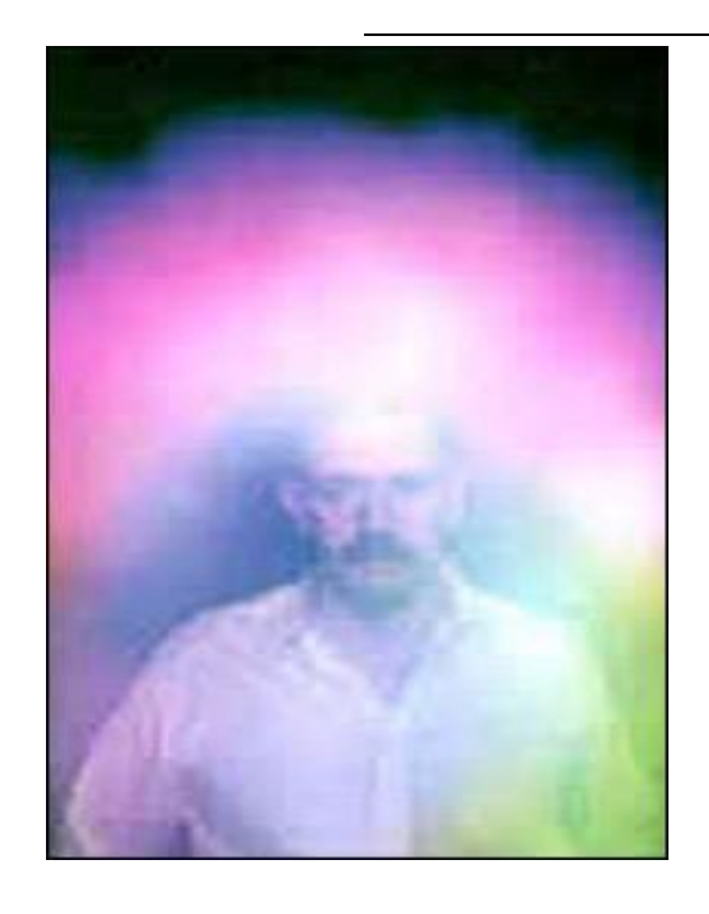




چاكراكان و كاریگەریان لە سەر ڕژێنەكان

ئەم وێنانە بە کامێرای (**کلیریان**) گیراوە





هالەی کە سێکی تەندروست



هالەی گەڵایەك

وێنەی هالەیەکی سروشتی





پسپۆڕله زانستی چارەسەرکردن بە ڕەنگەکان

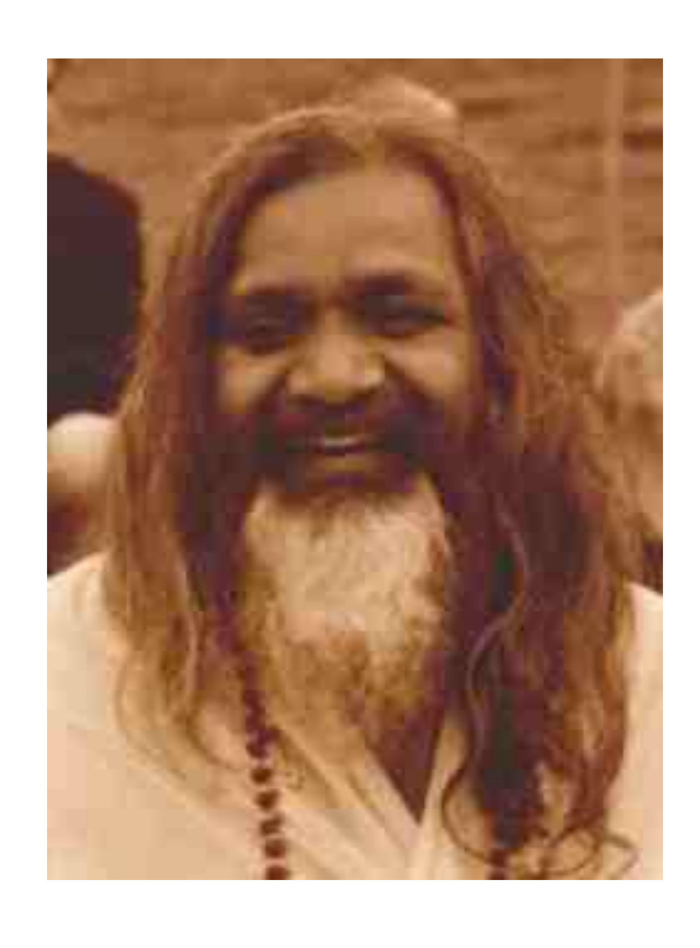
جون ماکلوید



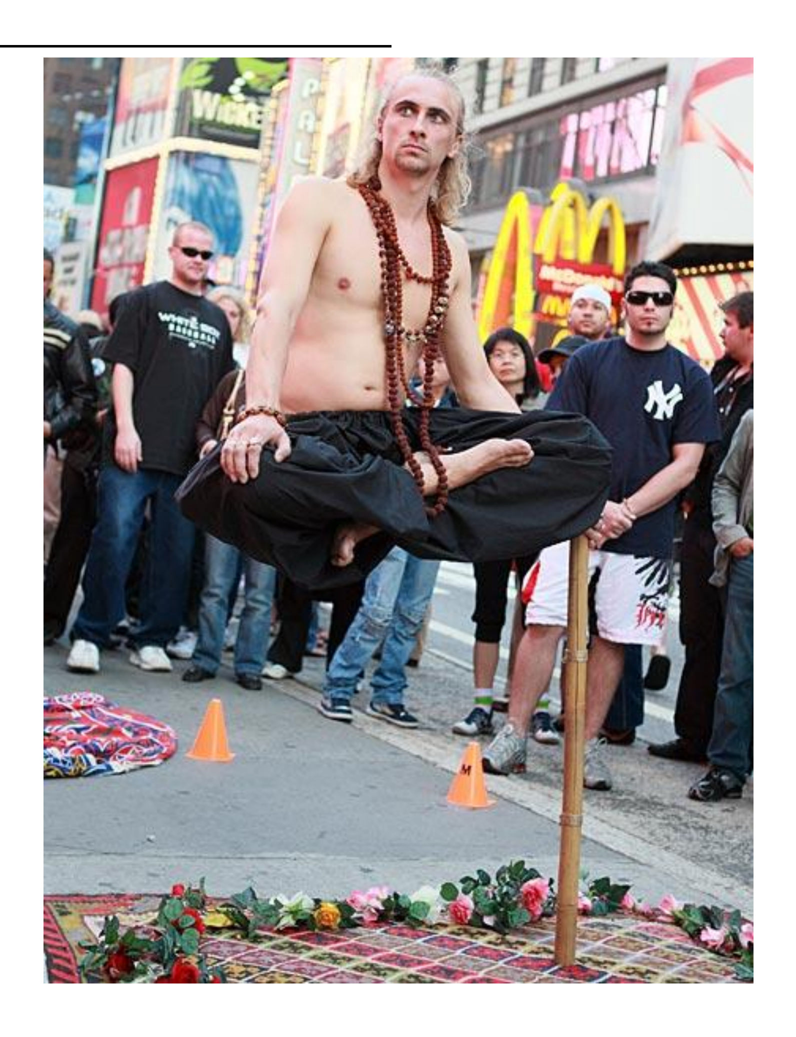
وێنەی هالەی دەستی مرۆڤ



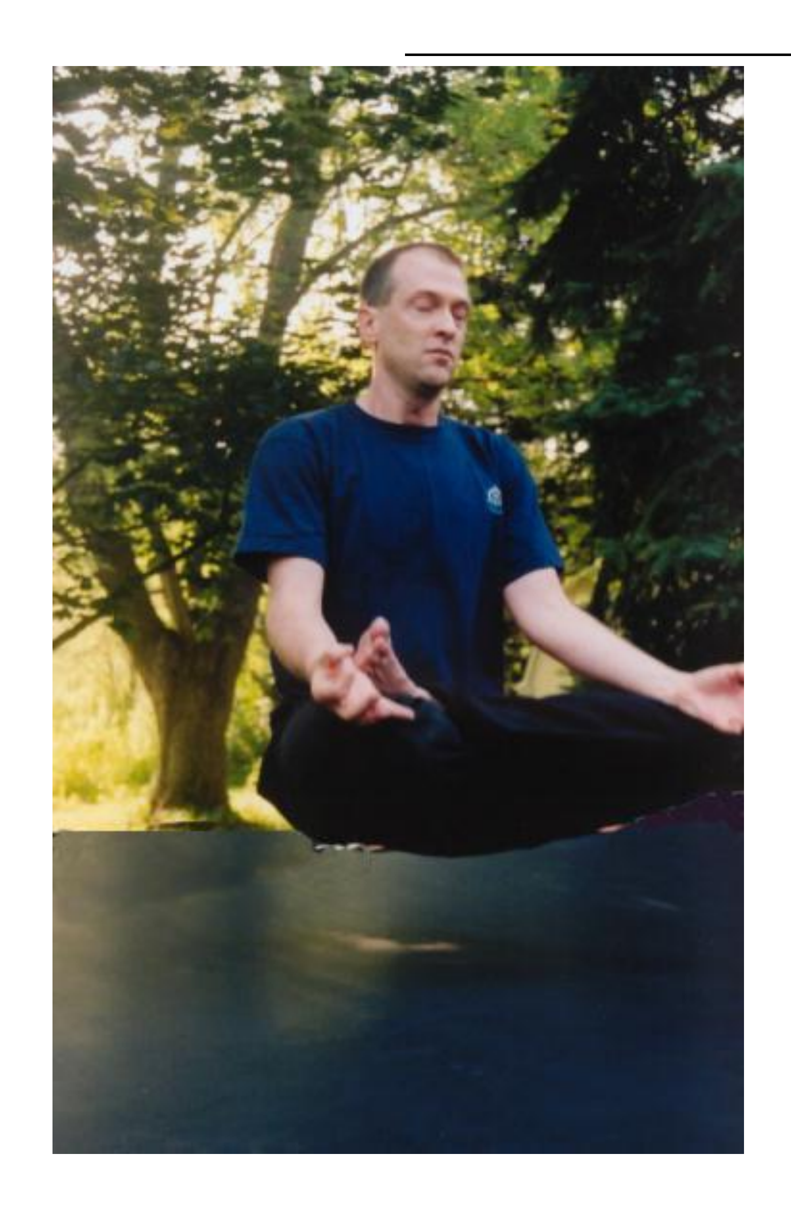
ماساهارو Naruse بەرپرسی هەموو یوگییەکانی وڵاتی هیندستان



مەهاریشی

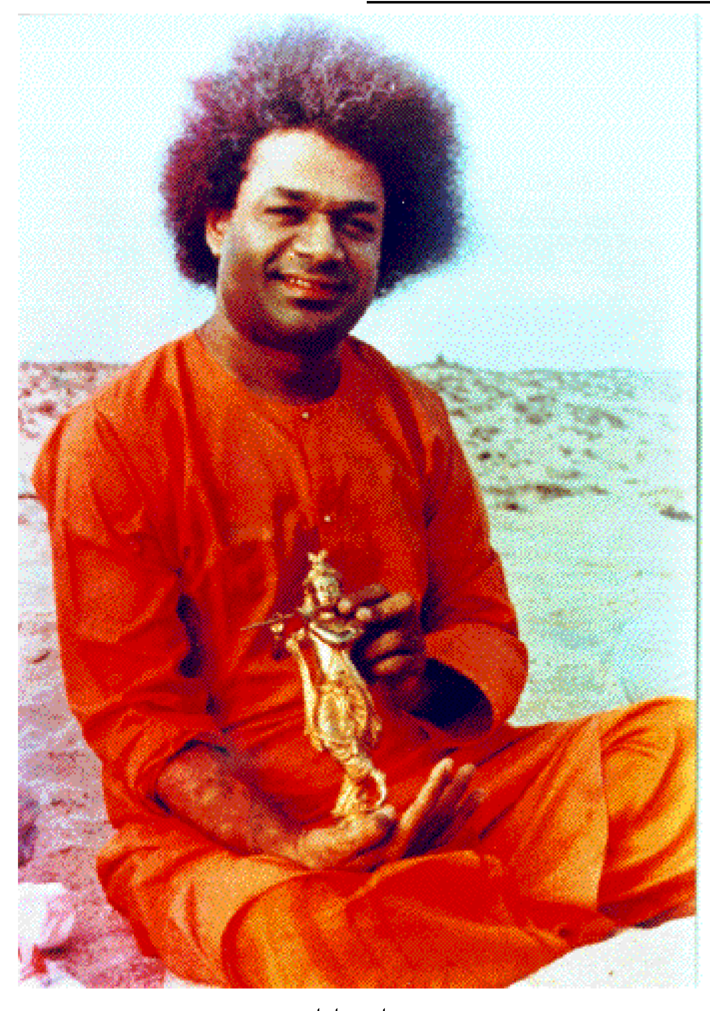


یۆگییەك لە حاڵەتی بەرزبونەوەدا





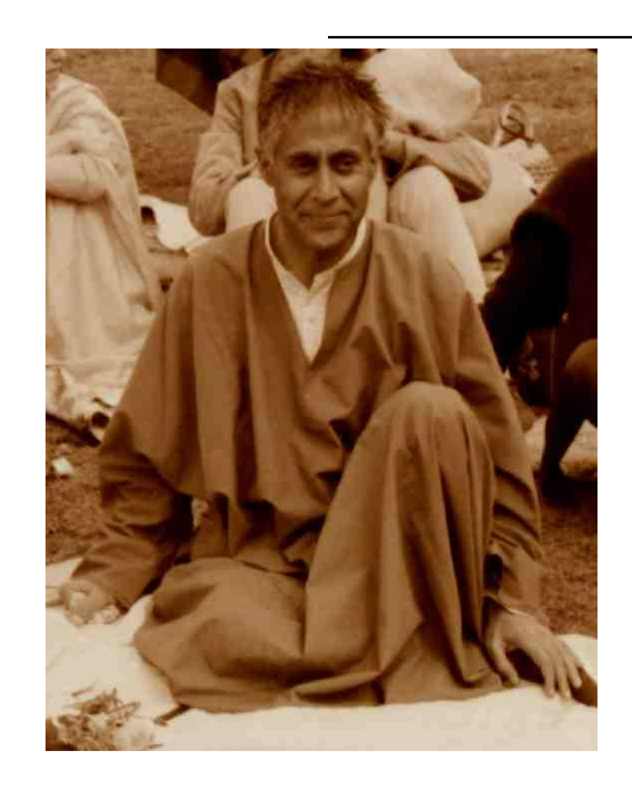
تیمی تێرامانی باڵای تایبەت بە مەهاریشی



سای بابا



فڕینی یۆگایی بەکۆمەڵ



سوامي

Lakshmanjoo

كشمير ، ١٩٦٩



سوامی Prahlad jani

تەمەنی ٧٦ ساڵەو زیاتر لە ٦٥ ساڵە بێ خواردن و خواردنەوە دەژی
ولە ئەشکەوتێکی نزیك پەرستگای **Ambaji** **لەولایەتی گۆجارات**
دەژی و هەتا ساڵی ٢٠٠٣ لە ژیاندا بوو



سوامی Shankardasji

ئیلی سری لتات ناسراو بە گەنجێتی لە تەمەنی ٨٥ ساڵێدا

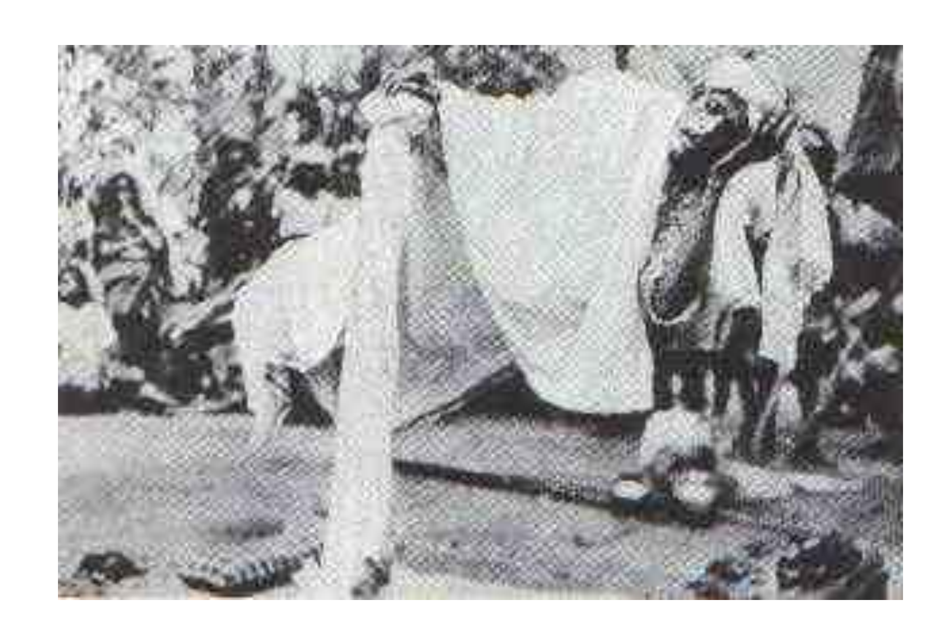


دیڤ راها بابا لە تەمەنی ٢٥٠ ساڵیدا



مەهارشی لە تەمەنی ٩٠ ساڵیدا پێش ئەوەی کۆچی دوایی

بکات لە مانگی شوباتی ـ٢٠٠٨



گۆرۆ پولاڤار Pullavar له حاڵەتی فڕیندا له نێوان
ساڵەکانی ١٨٠٠ بۆ ١٩٠٠

هۆنراوەی (بوون)

لەوەتەی هەم
بیر لەم بوونه دەکەمەوە
له مەتەڵی بوون تێناگەم
لەوەتەی هەم (تێراماوم)
له چەرخی کارما تێناگەم
...
ڕۆژێك ڕاماکریشنادیٚ و
ڕۆژێکیش زەردەشت و عیسا
ڕۆژێك محمد و موسا
ˇ
ڕۆژێك براگڤاڤیدا یەو
ڕۆیك سەرئەنجام ئاڤێستا

رۆژێك ئاجور ڤیدادێ و

رۆژێك گران صاحیب و

رۆژێك و ئینجیل کەڵام

لێتێناگەم

بۆیە من هەر وەکو شێت وام

. . .

رۆژێك ئوسامەو زەرقاوی

رۆژێك هۆلاکۆ و ئەسکەندەر

رۆژێك مۆسۆلێنی

رۆژێکیش ماو و هێتلەر

. . .

لەوەتەی هەم

من بیر لەتۆ دەکەمەوە

هەر رۆژە رەنگێك دەنوێنی

لێت تێناگەم

ماوم سەرسام

. . .

رۆژێك ئوم و رۆژێك میترا

رۆژێکیش ئاهورا مازدا

ئێستاش (أللّه)

. . .

لەوەتەی هەم

بیر لەم بونە دەکەمەوە

سەردەرنابەم

. . .

دەمێك سوکرات و ئەفلاتون

دەمێك کۆنفۆشیوس و تاو

دەمێك مارکس و ئەنگلس

دەمێکیش فیرعەن و ئەهرام

دەمێك خەیام و مەولەوی

دەمێ مەولاناو مەسنەوی

دەمێك لاهوت و ناسوت

دەمێکیش بودا و ئەشرام

...

لەوەتی هەم

لە فەلسەفەی بوون

تێناگەم

تێڕاماوم

تێڕاماوم

لەوەتەی هەست بەخۆم ئەکەم

هەر وەك خۆم وام

...

ساتێك لاهوتی مەمفیس و

ساتێك فەلسەفەی وجودیی و

ساتێك سارتەر و ریکارد و

ساتێك هیگڵ و نیتشەو

قەرنێك سەدام

سەرنادەرنابەم

لێت تێناگەم

لەوەتەی هەم

من بیر دەکەمەوە لەخۆم

وەکو خۆم وام

تاوێك لاهێری مەهاسی و ئەشتانگا

تاوێك جوزێف و فرۆید

تاوێك لیلین وستالین

تاوێکیش گیڤارا و ئارام

تاوێك لە كونجی مزگەوت و

تاوێك سەر مێزی مەی خانە و

تاوێك لە ئاتەشگای كیسرام

تاوێك لەدێری قورئان و

تاوێك لەئینجل و زەبور

تاوێكیش سەرقاڵی ڤیدام

...

تاوێك بهاراتا و راما

تاوێك سۆترای پاتانجالی

تاوێك غەزالی و عەرە بیی

تاوێكیش شەمسی تەبریزی

نەبوو ئەنجام

نەبوو وەڵام

لەوەتەی هەم

هەروەك خۆم وام ؟؟؟

...

تاوێك ئەهریمەنانە بیردەكەمەوە

هەنێك عیسام وخیامانە دەدوێم

ساتێك پەیڤێك دەنوسم

دوایش پەشیمان دەبمەوە

...

رۆژێك شێخی تەریقەتم

رۆژێكیش هەروەك ئۆگستن

شك لە بوونی خۆم دەكەم.

...

رۆژێك لە خەڵوەتا ئیشوارا دەكەم

رۆژێكیش شكم لە ئەتمانی خۆمە

سەردەمێك وەك راسپۆتین یاخی دەبم
ڕۆژێکیش نۆترادامۆسم و
پێشبینی دەکەم و
بەگژواقیعدا دەچمەوە
ڕۆژێك شێتم و
ڕۆژێکیش هۆشمەندم و
ژیرانە بیردەکەمەوە
...
لەم نێوەدا لەم ساتە شلۆق و سەختەدا
پێیان وتم
ئەگەر واز لە دنیا بێنم
(ڕەها) دەدۆزمەوە
پێیان وتم
ئەگەر واز لە (ئەتما)م بێنم
هەلێك دەقۆزمەوە

بۆیەماندو پرس بڕاو
زۆر بۆت گەڕام
زۆر بوت ڕامام
لەنێو گشت ئەم ساتانەدا
من بیر لەتۆ دەکەمەوە
...
بەلام نە تۆم
لەچوارینەکانی خیام و
پێش بینیەکانی ئێل بەگ و
نە لە پەڕاوی پیرۆزو
نەئیکۆنۆمی مارکس و
ئەنگلس و
نە لەپەرتوکی نیکۆلاو
نەلە ڕێساکەی مەولاناو
نە لە شەمسی تەوریزیدا

نه لەشیعرە کانی سەعدی و

نه مەولەوی و

نەلە کتێبی تای جینگ و

نەسوهراب و، نەگۆتەی کریشنامۆرتی و

نه نەقەصیدەکانی مەحویدا

نەدۆزییەوە

...

بەلاّم من تۆم

نەلەعلمومی غەزالی و

نەیۆجانندای بەرمها و

نه حیکمەتەکانی سای بابا

نەدیەوە

...

زۆر بۆت گەڕام

بەلاّم من تۆم

نەلە حەلقەی دەروێشان و

نەلە خەتمەی صۆفیان و

نەمانترای یۆگییەکادا

نەدۆزییەوە

...

زۆر بۆت گەڕام

نەلەکیماوی هەڵەبجەو

زیڕەی ژنانی دار فۆردو

دلڕەقی جەنجەویدا

نەبنییەوە

...

نەلە بۆنی سێوسێنان و

نه ئەنفالی بادینان و

ژوورەکانی گوانتا نامۆو

قاعەکانی نوگرە سەلمانیشدا

نەدییەوە

...

نەلە ڤێتنام و ئۆكرانیاو

نەلە قودس و فەلەستین و

لە ئەفریكای رەش پۆشیشدا

نەدۆزیەوە

...

نەمایتریاو نەئایدیا

نە فیزیك و میتافیزیك

نەعلمی ئەسپری تیزم و

جەلجەلوتی و

نە لەمەزهەبی رۆحانیش

تۆی تیانەبووی

...

هەستام هەموو دنیام تەی كرد

كون و قوژبنی كڵێسا

حوجرەی مزگەوت

میحرابی ئەشرامەكان و

وەجاخی ئاتەشگاكانیش

تۆی تیانەبووی

...

نەكڵێساو نەگومەزی و

نەئاوردانی زەردەشت و

نە كوتوبی ئەهلیی حەق و

نە میترایی ویاریسان و

نە ڕیو رەسمی پیرشالیاریش

تۆی تیانەبووی

...

هەموو دنیا لەتۆ گەڕام

بوونم بەدوای تۆدا تەی كرد

زەوی و ئاسمان

خۆر و مانگ و

تائەو پەڕی مەجەرەکان

تۆم تیانەدی

...

بەلاّم من ئیبراهیم ئاسا

لەتۆگەڕام

زۆر بۆت گەڕام

هەتا من خۆم ناسییەوە

ئەوکاتە تۆم دۆزیەوە

زوو ئەم هەلەم قۆزییەوە

...

بۆیە دوایی

لە تیشکی خۆری بەیانی و

زەردە کەلی ئیواران و

هەست وخوشوعی شەوان و

تێرامان و

شاکتی رۆح و

ترسی خەڵوە و

تەوافی کابە و

جریوەی چۆلەکەی بەیانی و

لە سروەی باو

کوکوی قومری و

شنەی دەریا و

جوانی گوڵ و

زیکری دڵ و

جەزبەی تیلاوەی قورئان و

بێدەنگی ناخ و

پێکەنینی ساواو

سەوز بوونی لۆتۆس و

تریفەی مانگە شەو و

هەستی سوجدەو

جەزبەی شیخی عاریفان و

یاهو یاهوی دەروێشان و

ئەنالحەقەکەی مەنصور و

مەزەرگەی شێخی گەیلانی و

خەڵوە تگەکەی گوندە نۆدیێ و

حوجرەکەی کاك ئەحمەد و

خانەقاکەی بیارەو

ناڵەی نەیی و،زرمەی دەف و

وەنەوزەخەوی دەم زیکرو

دەنکی تەسبیحی پیران و

هەیبەتی صلاح الدین و

پەتەکەی گەردنی قازیی و

فولکەکەی بەردەرکی سەراو

بێخەوی ساتیا سای باباو

فەلسەفەکەی مەهاریشی و

لولەی تفەنگی گەریلاو

حەسرەتەکەی شێخ مەحمودو

داستانەکەی مەم و زین و

نوکی قوڵنگی فەرهادو

خەنجەری سەرسنگی رۆمیۆ و

مەزارگەکەی عەوالأن و

مەرقەدەکەی باخەکۆن و

لەخەزنی شێخانی سۆڵەو

تێرامانێکی ناوەکیی و

تروسکەی مۆمێکی شین و

شەهادەتی سەرەمەرگا

دۆزییەوە

...

بۆیە ئیستا وادەزانم

ئۆ هەمیشە لەگەڵمدای

لەناو رۆح و هەناسەمدای

لە ناخمدای

لەویژان و

لە بوونمدای

,..

وادەزانم من لەگەڵ تۆ

تۆ لەگەڵ من

بوین بەیەك و

ئەتۆ منی و منیش ئەتۆ

...

من ئێستاکە

وەك حەلاج لە حەقدا دەژیم

وەك بەستامی تەنهاو تەنها

تۆ دەبینم

خوشەویستم

ئێستا زانیم کەتۆ بوونی

هەموو بوونی

هەمووشتیێ

هێما بۆ بوونی تۆ دەکا

بەمن دەڵێن کە خوت بوونی

هەموو بوونی

...

گەر سەدجاری کەش بیمەوە

بێجگە لەتۆ

هیچ کەسێکی کەم خۆشناوێ

بێجگە لەتۆ

هیچ شتێکی ترم ناوێ

بێجگە لەتۆ

نایەتەسەر رووی زمانم

بیٚ لەناوی تۆ هیچ ناویٚ

بیٚجگە لەتۆ

کەسم ناویٚ

هیچم ناویٚ

هیچم ناویٚ.

...

یۆگی کریا

٢٠٠٨

پیٚرست

بابەتەکان	لاپەڕکان

سەرچاوەکان

١- السيرة اليوجية يوجانندا برمهنسا

٢- يوجا تطيل عمروك شرى يوجندرا

٣- يوجا ينبوع السعادة د/عباس المسيرى

٤- يوجا علاج وشفاء د/عباس المسيرى

٥- يوجا والشباب الدائم د/عباس المسيرى

٦- راجا يوجا وحقيقة الانسان برمهنسا

٧- مقالات مهاريشى حول علم الكينونة

٨- محبة الله ماهش مهاريشى يوجى

٩- هاتا يوك جلال الدين موسوى نسب

١٠- الانسان والروح يو/م/ ايفانوف

١١- اليوجا والتنفس محمد عبدالفتاح فهيم

١٢- يوكاى كامل بدنى يوكى راج سوامى ساجى داناندا

١٤- بهاباك فيدا د/ سايم حداد

١٥- هاتها يوجا انايد هوفمان

١٦- فن الصحة وطول العمر والتداوى بالوان/ عبد رؤوف حمزة

١٧- شباب فى الشيخوخة د/ امين رويحة

١٨- التداوى بالايحاء الروحى د/ امين رويحة

١٩- على حافة العالم الائيرى ج/ ارثر فيندلاى

٢٠- كيف اتقن اليوغا اندرية فان الزابيت

٢١- سرالاسرار ومضهرالانوار شيخ محى الدين عبدالقادرالجيلى